

استشاري : ٣ نصائح هامة لمواجهة آلام الرقبة

قال استشاري الروماتيزم الدكتور ضياء الحاج حسين، أنه في بعض الأحيان تهاجمنا آلام الرقبة في العمل أو البيت بدون سابق إنذار ، فإن الأخصائيين يؤكدون أن هذه الآلام هي نتيجة الجلوس كثيراً أمام شاشة الكمبيوتر أو الجلوس لفترات طويلة في المكتب أو لقيادة السيارات لفترات طويلة .

مدى تأثير الوزن

وأشار إلى أن أصحاب الأوزان الثقيلة الذين يؤثر وزنهم على فقرات الرقبة أو نتيجة لأي نشاط يومي يؤدي إلى ارتفاع الكتفين فهذا يؤدي إلى إرهاق النسيج العضلي المحيط بالرقبة والعضلات مما يصيبنا بالآلام وإرهاق ، ويؤكدون أيضاً أن الصداع المرتبط بالمنطقة العنقية من العمود الفقري يصيب النساء أكثر من الرجال بحوالي مرتين بسبب ضعف عضلات الرقبة التي لا تكسبها درجة عالية من المرونة .

خشونة الفقرات الرقبية

وبين إن آلام الرقبة شائعة جداً لدى كلا الجنسين وفي مختلف الأعمار، ويمكن عزوها لأسباب عديدة أهمها الإصابات الرضية والخلع الجزئية والتغيرات التنكسية (خشونة فقرات الرقبة) ، أما الأسباب الأخرى فهي: الروماتويد الذي يصيب الرقبة، الاعتلالات المفصلية المرافقة للصدفية، الإصابات السحائية والدماغية، التهابات الحلق الحادة، السل في العظام والمفاصل، الأمراض المدارية مثل الملاريا ، ولا ننسى أن العادات الخاطئة كالنوم على البطن أو النوم على وسادة لا تحتفظ على الانحناء الطبيعي للرقبة في وضع جيد، أو النوم على مجموعة من الوسائد العالي مما تؤدي إلى جعل الرقبة في وضع غير متزن فتتضرر عضلات الرقبة للعمل أثناء الليل لتثبيت ومنع عدم اتزان فقراتها مما قد يؤدي إلى إحساس بالألم والتعب الصباح بمجرد القيام من النوم ، كما إن الجلوس الخاطئ المستمر لساعات طويلة على المكتب أو الكمبيوتر أو قيادة السيارة ، كما أوضحت له دور هام في آلام الرقبة كما أن زيادة الوزن تؤثر على فقرات الرقبة أو نتيجة لأي نشاط يومي يؤدي إلى ارتفاع الكتفين فهذا يؤدي إلى إرهاق النسيج العضلي المحيط بالرقبة والعضلات مما يصيبنا بالآلام وإرهاق .

تأثير العوامل النفسية

ولفت إلى أنه لابد من التركيز على العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب المزمن، الضغوط النفسية والذهنية، العمل المتواصل، المشاكل المادية الحادة، التوتر الدائم والهموم الوظيفية والعائلية والطموح المفرط والتي تلعب دور في زيادة آلام الرقبة .

٣ نصائح مهمة

وحول كيفية التخلص من آلام الرقبة خلص إلى القول:

ابتكر العلماء عدة تمارين لتفادي هذه الآلام أو تخفيف الأثر الناتج عن إرهاق عضلات الرقبة ، عليه يجب إتباع الآتي :

- 1- نقوم بالجلوس على المقعد دون أن نسد الظهر ونجذب الكتفين للخلف وأسفل وتبقى اليدين متجهتين إلى الأسفل خلال التمرين.
- 2- نرفع الذقن إلى أعلى إلى أقصى درجة حتى نشعر أن الإذن على وشك أن تلامس الكتف وبعد ذلك نقوم بأخذ نفس عميق بحيث نشعر أننا مددنا العمود الفقري ونبقى على هذا الوضع لمدة 3 ثواني حتى نشعر بوخز في الكتف.
- 3- عندما نشعر بهذا الخوذ نبقى على هذا الوضع لمدة 3 ثواني إضافية ثم نكرر التمرين من 8 إلى 10 مرات في اليوم.