

الاسترخاء علاج ناجع للصداع الناتج عن التوتر



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

02/02/2010

عادة ما يصف الكثير من الأشخاص ممن يعانون من الصداع الناتج عن الشعور بالتوتر معاناتهم بهذه الجملة "ألم يضغط على رأسي بأكمله" أو "كما لو أن حزاما من الصلب مشدودا بقوة حول رأسي". وأشار هانز كريستوف داينر المتحدث باسم الجمعية الألمانية لطب الأعصاب "نحو سبعين بالمئة من الألمان "يعانون" من هذه الأعراض مرتين لثلاث مرات شهريا". وبالرغم من أن الآلام العرضية من هذا النوع بغضه ، فإنها يمكن التعايش معها بسهولة[] غير أن الصداع الناتج عن التوتر يمثل مشكلة حقيقية إذا تحول لصداع مزمن، ويوضح فولكر ليمروث كبير أطباء قسم أمراض المخ والأعصاب بمستشفى كولونيا ميرهايم : "يحدث"الصداع المزمن" كما حدده المتخصصون[] عندما تظهر الآلام طوال 15 يوما أو أكثر في الشهر لمدة ثلاثة أشهر متتالية". وقال ليمروث إن أفضل وسيلة لتحديد ما إذا كان حالات الشكوى من الصداع مزمنة أم لا تتمثل في تسجيل موعد الشعور بأعراض الصداع في مفكرة يومية . وأشار إلى أن نحو 2 إلى 3 بالمئة من سكان ألمانيا يعانون من الصداع المزمن الناتج عن التوتر[] وقال داينر الذي أسس مركز "ويست جيرمان هيدآيك سنتر" في مستشفى جامعة إسبن، إنه ينبغي على من يعانون من الصداع الناتج عن التوتر بشكل معتاد أن يستشيروا طبيب مخ وأعصاب[] وأضاف "يبدو أن المسألة مسألة وقت[] إذا عرفت أن شخصا في سبيله للإصابة بالصداع المزمن "الناتج عن التوتر" فمن الممكن وقف "التعرض" للإصابة بذلك من خلال اللجوء للعلاج المتعدد".

واستطرد قائلاً إنه في حال كان المريض يعاني من نوبات الصداع منذ ثلاث إلى خمس سنوات بالفعل فأفضل ما يمكن فعله هو تخفيف حدة الألم[] ويعتمد العلاج المتعدد على أربعة ركائز، الأولى هي العلاج الطبي طويل المدى، العقاقير القاتلة للألم ليست مناسبة في هذه الحالة، ليس فقط لأنها تتسبب في أعراض جانبية كثيرة عن اعتياد تناولها لفترات طويلة، ليس هذا فحسب بل إنها تتسبب في تفاقم حدة الصداع أو تحوله لصداع مزمن[] ويقول داينر"عادة ما يصف الأطباء أدوية ثلاثية الحلقات مثل أميتريبتيلين كبديل". وهي مواد تؤثر في الأيض- التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الكائنات الحية على المواد الغذائية المختلفة بواسطة العوامل الإنزيمية-الخاص بناقلات العصبية أحادية الأمين "سيروتونين" في المخ وتجعل المرء أقل حساسية للألم[] الركيزة الثانية هي العلاج السلوكي، وتقول سوزان جروس فون رايشنباخ وهي أخصائية استرخاء في ميونيخ "هناك وسيلتان لهما فعالية خاصة في التغلب على الصداع الناتج عن التوتر :استرخاء العضلات التصاعدي كما طوره الأمريكي إدmond" جاكوبسون[] وتدريب الاسترخاء الذاتي". ويعتمد أسلوب الاسترخاء التصاعدي على شد ثم إرخاء مجموعات عضلية معينة مما يقلل حدة الشعور بالصداع[] بينما الاسترخاء الذاتي "التلقائي" من الناحية الأخرى فهو تقنية استرخاء تعتمد على التركيز . وأشار بعض المتخصصين إلى أن جلسة تدريبية أساسية في النوع الثاني فعالة للغاية في التخلص من الصداع[] ويجب تعلم الاسترخاء التصاعدي والتلقائي والتدرب عليهما ثم ممارستها لمدة عشر لخمسة عشرة دقيقة يوميا خلال فترة 4-6 أسابيع[] وقتها سيكون المخ قد بدأ في التكيف مع الاسترخاء ومن ثم يمكن تطبيق التقنيتين في جلسات أقصر وعند الحاجة".

الركيزة الثالثة في العلاج المتعدد والتي ينصح بها أطباء المخ والأعصاب ، فهي الانغماس في رياضة تعود المريض على التحمل مثل الركض والسباحة ثلاث مرات أسبوعيا[] وأخيرا هناك العلاج الطبيعي الذي يمثل الركيزة الرابعة والذي قد يستهدف توتر عضلات الرقبة على سبيل المثال[]

المصدر: وكالة الأنباء الألمانية