

آلام العنق وطرق العلاج والوقاية



الأحد 13 سبتمبر 2015 12:09 م

تصلب الرقبة وتوتر حركة الفقرات من الآلام المزعجة التي تعيق عن أداء كثير من المهام قد تحدث بسبب النوم في وضعية غير مريحة، أو نتيجة العمل على الكمبيوتر لفترات طويلة تشير التقارير الطبية إلى أن أغلب الناس يعانون من آلام الرقبة مرة أو أكثر في مرحلة ما من حياتهم إليك 4 حالات لآلام العنق وطرق تخفيفها ومنعها من التكرار:

في الصباح عندما تستيقظ وتشعر بآلام في العنق والرقبة يعني ذلك أنها التوت أثناء النوم، ولم تكن في وضعية منضبطة مع الوسادة، وتسبب ذلك في التهاب العضلات المحيطة بفقرات العنق

في هذه الحالة عليك الجلوس على السرير وإدارة رأسك إلى كل جانب 10 إلى 15 مرة ببطء يجب الحرص على عدم الإفراط في ضغط العضلات أثناء تدوير الرأس يمكن أن يسبب الضغط الزائد مضاعفات للحالة

بعد ذلك قم ببعض التدليك باستخدام الإبهام والسبابة ابدأ التدليك من قاعدة الجمجمة، واضغط برفق على عضلات الرقبة العليا، ثم تحرك تدريجياً باتجاه الأسفل وصولاً إلى الكتفين يساعد تدليك العضلات على زيادة تدفق الدورة الدموية، وتخفيف الألم

من الإجراءات المفيدة أيضاً وضع كمادات دافئة لمدة 15 دقيقة لتخفيف توتر العضلات وحثها على الاسترخاء

للووقاية من هذا النوع من الآلام استخدم وسادتين أثناء النوم، وضع وسادة ثالثة بين ركبتيك لتخفيف الضغط على الظهر والرقبة

آخر النهار إذا كنت تشعر بألم في عنقك في نهاية اليوم يسبب نوعاً من الوخز في ذراعك، أو صداعاً، قد يكون سبب ذلك وضعية الجلوس الخاطئة على المكتب أو أمام شاشة الكمبيوتر

اعتمد على التدليك الخفيف للتخلص من توتر عضلات الرقبة، وضع كمادات دافئة، والجأ للوقوف مباشرة من وضعية الجلوس بشكل عام للتفرقة بين نوعي الكمادات تستخدم الكمادات الدافئة لتوتر العضلات، والباردة لالتهاب الفقرات

لتجنب ذلك الألم تأكد من وضع قدميك على الأرض مباشرة أثناء الجلوس، واحرص على أن يكون الكتفين للوراء بالتوازي مع وضعية الحوض والعضلات السفلية للبطن

رفع الأشياء إذا حدث ألم الرقبة نتيجة رفع أشياء قد يستمر هذا الألم عدة أيام أو أسابيع

في هذه الحالة عليك بوضع كمادات باردة، مثلجة لمدة 15 دقيقة، لتخفيف الالتهاب بعد مرور اليوم الأول من التهاب استخدم الكمادات الدافئة لتمنح العضلات بعض الاسترخاء

لتجنب هذا النوع من آلام الرقبة احرص على أن يكون العنق لأعلى عند رفع الأشياء، وألا يكون منحنيّاً عند رفع أي شيء ثقيل

التوتر إذا حدثت آلام الرقبة نتيجة التوتر الزائد والإجهاد والضغط استخدم الكمادات المثلجة، وامنح نفسك راحة

للووقاية من هذه الحالة اهتم بعمل تمارين رياضية لتقوية جميع مواضع الجسم

