

# آلام الرقبة - الأسباب والعلاج



الخميس 30 مارس 2017 02:03 م

آلام الرقبة أو تيبس الرقبة هي مشكلة شائعة وليس هناك ما يدعو للقلق بشكل عام

عادةً ما يتحسن الألم والتيبس بعد بضعة أيام، ولا يعدُّ علامة على وجود مشكلة أو حالة كامنة أكثر خطورة في الرقبة. يمكنك أن تُصاب بألم أو تيبس مؤلم في الرقبة إذا كنت تنام في وضع غير ملائم، تستخدم لوحة مفاتيح الكمبيوتر لفترة طويلة من الزمن، أو حتى من الجلوس في وجه تيار هوائي.

يمكن أيضاً أن يسبب القلق والتوتر أحياناً شداً في عضلات الرقبة، يمكن أن يؤدي إلى ألم في الرقبة.

مع ذلك، غالباً لا يوجد هناك سبب واضح لآلام الرقبة وسيشير إليها الأطباء على أنها 'غير محددة'.

يغطي هذا التقرير:

- معالجة آلام الرقبة أو تيبس الرقبة في المنزل
- متى يجب عليك مراجعة طبيبك
- رقبة ملتوية أو مشكولة
- مشاكل الأعصاب أو العظام في الرقبة

يتم تغطية آلام الظهر ، آلام الكتف و المصع (إصابة في الرقبة) في مواضيع منفصلة.

معالجة آلام الرقبة في المنزل

مهما كان سبب آلام أو تيبس الرقبة، فإن المشورة بشكل عام هي نفسها: الاستمرار في أنشطتك اليومية العادية، والبقاء نشطاً وتناول المسكنات للتخفيف من الأعراض. انظر أدناه للحصول على بعض النصائح الأكثر تحديداً.

- خذ جرعات منتظمة من الباراسيتامول ، الأيبوبروفين، أو مزيج من الاثنين، للسيطرة على الألم - يمكن أن يتم فرك جيل الأيبوبروفين على عنقك كبديل عن تناول أقراص. اتبع دائماً تعليمات الجرعة التي تأتي مع الدواء.
- حاول وضع زجاجة ماء ساخن أو كمادة حرارة على عنقك - حيث يمكن أن يساعد هذا على التقليل من الألم ومن أي تشنج عضلي.
- نم على وسادة منخفضة صلابة ليلاً - تجنّب استخدام وسادتين لأن ذلك قد يجبر عنقك على الانثناء بشكل غير طبيعي.
- تحقق من وضعيتك - يمكن أن تؤدي الوضعية السيئة إلى تفاقم الألم و قد يسببه في المقام الأول.
- تجنّب ارتداء طوق الرقبة - ليس هناك أدلة تشير إلى أن ارتداء طوق الرقبة سيساعد على شفاء رقبتك، ومن الأفضل الحفاظ على

• تجنب القيادة حتى يزول الألم والتيبس - فقد يمنعك من إدارة رأسك لرؤية حركة المرور □

• إذا كان عنقك متيبساً أو ملتويًا، جرّب بعض تمارين الرقبة البسيطة - شدّ عضلات رقبتك بلطف حيث تقوم بإمالة رأسك إلى أعلى وأسفل ومن جانب إلى جانب، ووليّ عنقك بعناية من اليسار إلى اليمين □ ستساعد هذه التمارين على تقوية عضلات رقبتك وتحسين نطاق حركتك .

متى يجب عليك مراجعة طبيبك

راجع طبيبك إذا لم يتحسن الألم أو التيبس بعد بضعة أيام وكنت قلقاً، أو إذا لم تستطع السيطرة على الألم باستخدام المسكّنات العادية □

سيقوم طبيبك بفحص عنقك وطرح بعض الأسئلة للمساعدة على استبعاد أي ضرر أو حالة خطيرة كامنة □ كما أنه قد يصف لك مسكناً أقوى للألم، مثل الكوديين، لتناوله مع مسكّنات الألم العادية التي تُصرف بدون وصفة طبية □

إذا كنت تعاني من ألم في الرقبة أو تيبس لبضعة أسابيع، اطلب من طبيبك أن يحيلك إلى أخصائي العلاج الطبيعي □ لا يوجد أي دليل علمي على أن المعالجة اليدوية أو الوخز بالإبر هي علاجات فعّالة لتيبس الرقبة أو آلام الرقبة □

إذا كانت أعراضك شديدة بشكل خاص أو لم تتحسن، قد يفكر طبيبك بإحالتك إلى أخصائي الألم لتسكين الألم عن طريق الحقن □ اقرأ المزيد عن التعايش مع الألم لمزيد من المعلومات والنصائح حول الألم المستمر □

الرقبة الملتوية أو المشكولة

يستيقظ بعض الناس فجأة في صباح ما ليجدوا رقابهم ملتوية إلى أحد الجوانب وثابتة في ذلك الوضع □ يُعرف هذا باسم الصعر الحادّ الناجم عن إصابة في عضلات الرقبة □

يمكن أن يحدث الصعر بعد التعرض الطويل لتيار هوائي بارد، أو بعد أن تأخذ رقبتك وضعية غير عادية □

راجع طبيبك لتلقي العلاج، واستبعاد أي سبب خطير كامن □ يمكن أن يستغرق الصعر الحادّ فترة تصل إلى أسبوع ليتحسن، ولكن عادةً ما يستغرق 24-48 ساعة فقط □ عالج الألم الذي تعاني منه في المنزل من خلال اتباع النصائح أعلاه □

قد تكون قادراً على معالجة ألمك في المنزل من خلال اتباع النصائح المذكورة أعلاه □ مع ذلك، حدّد موعداً لمراجعة الطبيب إذا استمرّت الأعراض التي تعاني منها لأكثر من 48 ساعة □ سيقوم طبيبك بفحص عنقك وقد ينصحك بمزيد من العلاج □

مشاكل الأعصاب أو العظام في الرقبة

أحياناً، تنجم آلام الرقبة عن 'التآكل و التمرّق' الذي يحدث في عظام ومفاصل الرقبة □ وهو نوع من التهاب المفاصل يسّمى داء الفقار الرقبيّة .

يحدث داء الفقار الرقبيّة بشكل طبيعي مع التقدم في السن □ لا يسبّب دائماً أعراض، على الرغم من أن التغيرات في العظام لدى بعض الناس يمكن أن تسبّب تيبس الرقبة □ يمكن أن تنضغط الأعصاب القريبة أيضاً، ممّا يؤدي إلى انتشار الألم من الذراعين بشكل وخز دبابيس و إبر أو خدر في اليدين والساقين □

تُعرف آلام الرقبة الناجمة عن العصب المنضغط باسم اعتلال الجذور الرقبيّة □ يمكن أن تحدث في بعض الأحيان بعد أن تأخذ رقبتك وضعية غير ملائمة، بعد التواء أو ثني الجسم بشكل غير طبيعي، أو عقب استخدام أدوات تعمل بالاهتزاز □

يمكن السيطرة على الألم في الغالب من خلال اتباع النصائح المذكورة أعلاه □ لكن، إذا استمرت الأعراض التي تعاني منها، قد تتم إحالتك إلى فحص التصوير بالرنين المغناطيسي . قد ترغب أيضاً في التحدث مع طبيبك حول تحويلك إلى معالجة الآلام (انظر أعلاه).