

# 10 حلول لعلاج آلام الكتف والرقبة



السبت 16 سبتمبر 2023 06:43 م

تعد مشاكل وآلام وأمراض الرقبة والكتفين من أبرز الأمراض المعاصرة التي تؤرق الإنسان مع تبدلات في نمط الحياة وانتشار استخدام الهواتف الذكية والحواسيب في مختلف نواحي الحياة بطريقة خاطئة [ ]  
الطبيب الفلسطيني رأفت ضهير، أخصائي أمراض العظام بمستشفى "ميديكانا الدولي" في إسطنبول، يقدم مجموعة نقاط تلخص كل ما هو متعلق بآلام الرقبة والكتفين:

## ضعف عضلات وأربطة الرقبة

- 1 - مشاكل الرقبة معظم آلامها ميكانيكية ناتجة عن ضعف العضلات وأربطة الرقبة، ونتيجة عن تغيير نمط الحياة، لا تمتد للكتفين ولا تمتد للأطراف العلوية [ ]  
وهي آلام تزعج الناس في الحياة ولكنها بسيطة ونتيجة عن استواء في فقرات الرقبة التي يجب أن تكون مائلة قليلا، وتزول هذه الآلام مع بعض الأدوية والعلاجات الطبيعية [ ]
- 2 - المشكلة الكبرى في آلام الرقبة هي التي تمتد إلى الكتف بسبب غضروف في فقرات الرقبة ويؤدي لآلام في الكتف وصولا لليدين وعدم قدرة في الحركة بشكل طبيعي [ ]  
ويستطيع الطبيب تحديد السبب لدى الاستماع للمريض والأعراض وتحديد أن السبب هو الرقبة عبر الفحص السريري والتصوير بالرنين المغناطيسي وبناء عليه يتم تحديد العلاج والتعامل مع الحالة، وفقاً لـ"الأناضول".
- 3 - المشاكل الأخرى التي تمتد من الرقبة إلى خلف الكتف في العضلات الخلفية وهو التهاب عضلات في المنطقة الخلفية في الرقبة ممتداً إلى عظمة اللوح [ ]  
ويوجد آلام في مناطق أخرى في الجسم فهو مرض روماتيزمي في العضلات وهؤلاء يقولون إن الألم في الرقبة لكنه يكون في العضلات ويكون العلاج مختلف عبر الأدوية والعلاج الطبيعي [ ]
- 4 - فيما يخص الكتف، يعتبر مفصل الكتف من المفاصل التي فيها حركة واسعة بكل الاتجاهات فأى مشكلة في مفصل الكتف تؤدي لتحديد الحركة وغالبا آلام الكتف تكون فيها وقلما تنزل إلى الساعد واليد [ ]

## التهابات أربطة الكتف

- 5 - أهم الأعراض للمشاكل الصحية الظاهرة في الكتف هي محدودية الحركة لأنه مفصل متحرك بكل الاتجاهات مع آلام أثناء التحريك وهناك أسباب عديدة لها [ ]
- 6 - معظم المشاكل التي تصاحب صغار السن والعمر المتوسط بالنسبة لمشاكل الكتف هي التهابات أربطة الكتف والمعدة المائية التي تساند عضلات الكتف، وهي ما تؤدي لآلام شديدة ولكن الحركة تكون محدوديتها أقل من المشاكل الأخرى [ ]  
هناك آلام وحركة وبالفحص السريري يتم تشخيص الحالة ويتم علاجها بالكمامات الباردة والأدوية وتنتهي المشكلة [ ]
- 7 - اختناق عضلات الكتف تحت العظمة الجانبية للكتف ويؤدي إلى آلام عند رفع الكتف جانبا فقط ولا توجد آلام عند الرفع للأمام [ ]  
وتكتشف الحالة عبر الفحص السريري والرنين المغناطيسي ويعطى العلاج اللازم مع العلاج الطبيعي، إلا أن بعض الحالات بحاجة لحقن كورتيزون موضعية لتخفيف الالتهابات [ ]

## قطع الأوتار الرافعة للكتف

- 8 - مشكلة قطع في الأوتار الرافعة للكتف، وهي عموما تكون في العمر 40-60 عامًا [ ] تحدث بعد حركة مفاجئة أو مع العمر في الحالات التي لم تعالج اختناق عضلات الكتف [ ]  
يؤدي ذلك إلى قطع في الأوتار الرافعة للأعلى والجانب وفي معظم هذه الحالات هناك حاجة للتدخل الجراحي وتحتاج إلى ربط الأوتار عبر المنظار وبعد العلاج الطبيعي يتم شفاء المريض [ ]

9 - المشاكل الأخرى هو تجمد مفصل الكتف، والمرضى الذين يعانون من مرض السكر أو الغدة الدرقية، معرضون لها بكثرة □  
ويحدث عندهم صعوبة بالحركة في كل اتجاهات المفصل، ويلاحظ عندهم محدودية بالحركة مع آلام شديدة وآلام مع الحركة بالليل □  
وهي بحاجة لفترة علاج طويلة بالأدوية وغالبا يأتي المريض للمعاينة بعد 3 أشهر وبعد الفحص والرنين المغناطيسي تكشف الحالة  
وتعطى علاجات وعلاج طبيعي □  
وبعض الحالات بحاجة لتخييط الأربطة المتكلسة عن طريق المنظار، ويحتاجون لمتابعة حثيثة وهم أكثر المرضى حاجة لمتابعة □  
10 - هناك بعض الحالات بآلام الكتف تكون بسبب مشاكل في القلب والجلطات القلبية وآلام البنكرياس والتهاباتها وآلام المعدة، كلها  
تؤثر على الكتف وتتسبب بآلامها □  
في هذه الحالات نتعرف على السبب، ولا تكون المشاكل في الرقبة والكتف وفي حركتها، وعند فحص قوة العضلات يتم معرفة أن  
السبب أماكن أخرى فيتم تحويلهم لأطباء الباطنية □