

الشّد العضلي والألم بالرقبة Neck Pain and Strain

كيف تعتني بنفسك في المنزل؟

- خذ أدوية مخففة للألم مثل الأسييتامينوفين (تايلانول أو علامة المحل الذي تبتاع منه) أو إيبوبروفين (أدفييل أو موترين أو علامة المحل الذي تبتاع منه).
- لأول 48 إلى 72 ساعة من الشعور بالألم:
 - ضع كيس ثلج على المنطقة التي بها الألم. ضع منشفة على كيس الثلج لحماية الجلد.
 - استعمل كيس الثلج لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط كل ساعة.
- بعد 72 ساعة:
 - ضع شيء ساخن على المنطقة التي بها الألم.
 - استعمل السخونة لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط في المرة الواحدة.
- ذلك برفق أو افرك المنطقة التي بها الألم لتخفيفه ولمساعدة تدفق الدم بها.
- خذ حذرِك عندما تقود السيارة. قد لا تستطيع أن تنظر من فوق كتفك لتتفقد السيارات المارة بجوارك.
- تحرك بقدر الإمكان.
 - عُد إلى نشاطك اليومي المعتاد تدريجياً بأسرع وقت ممكن. حرك رقبتك بالقدر الذي يسمح لك الألم بأن تحركها. هذا سوف يساعد على الشفاء. سوف تؤلمك الرقبة عندما تحركها في بادئ الأمر.
 - قم بعمل تمارين لشد العضلات وتقويتها. هذا من شأنه أن يجعل الرقبة مرنة وقوية وتقلل التيبس بها.
 - لا تقم بأنشطة تزيد من الألم أو التيبس.

غالباً ما يكون الألم في الرقبة نتيجة إصابة بالعضلات أو الأربطة التي تسند عظام الرقبة. ومن أكثر الأسباب شيوعاً لألم الرقبة هو حادث سيارة والذي يُطلق عليه بالإنجليزية "whiplash" ومعناه حرفياً باللغة العربية "سير مشدود في طرف السوط". إلا أنه يُصاب بعض الأشخاص بالألم في الرقبة بدون أي سبب واضح.

والألم عادة يكون أسوأ في اليومين الأولين بعد الإصابة، ثم يقل الألم عادة في خلال عشرة أيام.

قد ينتشر الألم من الرقبة إلى:

- أعلى الظهر أو الذراعين
- يكون أسوأ نتيجة الحركة
- يجعل الرقبة متيبسة أو حساسة
- يسبب لك صداع

متى يجب أن تحصل على مساعدة؟

اذهب إلى طبيب الأسرة الخاص بك أو أقرب عيادة خارجية تقبل مرضى بدون سابق موعد إذا:

- كان لازال لديك ألم خفيف إلى متوسط بعد أسبوعين على الأقل من العلاج المنزلي.
- كنت تشعر بتخدر أو وخز في الذراعين أو الأرجل.
- كنت لا تستطيع القيام بنشاطك اليومي بسبب الألم.

اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ لك إذا:

- شعرت أنك تفقد القوة أو الإحساس في الذراعين أو الأرجل.
- شعرت أنك تفقد القدرة على التحكم في التبول أو التبرز.

لتعرف المزيد، من الأفضل دائماً أن تسأل:

- طبيب الأسرة لديك
- HealthLinkBC 8-1-1 (أو 7-1-1 لضعاف السمع أو الصم) أو زر موقع HealthLinkBC على www.HealthLinkBC.ca

خيارات أخرى للعلاج

توجد طرق أخرى للعلاج قد تساعد في تخفيف الألم في الرقبة، وتستعيد حركتها وتقوية العضلات حول العمود الفقري.

تتضمن هذه الخيارات أن تذهب إلى:

- أخصائي علاج طبيعي
- معالج بالتدليك معتمد
- مَقْوَمُ العَمُودِ الفِقْرِيّ
- المُعالِجُ بالوَخْزِ الإِبْرِيّ

يمكن أن يساعد الظهر القوي وعضلات الرقبة القوية في منع ألم في الرقبة أو إصابة الرقبة في المستقبل.

طرق لمنع ألم الرقبة

- مارس طرق جيدة في وضعيتك في الجلوس والوقوف.
- خذ أوقات استراحة لتمديد العضلات بشكل متكرر.
- حاول أن لا تنام على بطنك.
- مارس الرياضة بشكل منتظم.
- عدّل من الطريقة التي تمارس بها أنشطتك والتي يمكن أن ينتج عنها ألم بالرقبة.
- إذا بدأت تشعر بالألم في رقبتك، توقف وخذ استراحة.
- ابحث عن طرق لتقليل الإجهاد والتوتر في حياتك.