

ألم الرقبة

التمارين:



- حرك الرأس بلطف مع تقريب الأذن نحو الكتف ومن ثم الأذن الأخرى مع الكتف الآخر.



- حرك الرأس بلطف للأعلى والأسفل، كما لو كنت تجيب بنعم لكن دون ترجيعه نحو الخلف.



- حرك الرأس نحو الجوانب كما لو كنت تقول لأ.

متى يتوجب الانتباه لهذا الألم؟

- إذا امتد الألم أو الخدر نحو الذراع
 - إذا ظهر الألم بسبب رض أو حادث
 - إذا كان الألم شديداً أو أيقظك بالليل
 - إذا استمر الألم أكثر من أسبوعين
 - ظهور أعراض أخرى مثل الحرارة أو الإقياء
- هو ألم يصيب نقرة الرأس والمنطقة العلوية من الظهر.

هو ألم يصيب نقرة الرأس والمنطقة العلوية من الظهر. يظهر لعدة أسباب: اتخاذ وضعيات غير صحية، حركات خاطئة، مشاكل العمود الفقري، الضغط العاطفي.

تجنب الحركات المفارقة له عند شعورك بألم الرقبة، ضع كمادات حرارة على المنطقة عدة مرات باليوم دون أذية الجلد أو حرقه، تناول الأدوية الموصوفة من قبل طبيبك. قد تستفيد من الكريومات الموضعية مضادة الالتهاب. يساهم أيضاً في تخفيف الألم الاستخدام المتقطع لطوق الرقبة اللين.

من الممكن ممارسة تمارين خفيفة أو تمطط، لكن تجنب دائماً أي حركة قد تفاقم الألم.

تجنب الاستلقاء بالسرير، الجهد والحركات المؤلمة، حمل أوزان ثقيلة، الاستخدام المطول لطوق الرقبة عدة ساعات أو لأكثر من أسبوع.

كيفية الوقاية من آلام الرقبة:

- حافظ على عضلاتك بالممارسة المنتظمة للتمارين وخاصة منطقة الظهر.
- قم بالتمطط قبل وبعد إجراء التمارين، العمل جالسا خلف الكمبيوتر، أو البقاء بوضعيات محددة لفترة مطولة.
- اتخذ وضعية صحيحة في العمل وخلف الكمبيوتر.
- تجنب النوم على الكنب أو القراءة بالسرير مع الرأس بوضعية خاطئة
- النوم دون وسادة أو على وسادة مناسبة لفقرات الرقبة