

ألم الرقبة



إعداد و تأليف

د . محمود كامل بديوي

(جراحة العمود الفقري)

د . ناصر بندر العتيبي

(طب و جراحة العظام)

د . بشير رمضان العنزي

(استشاري جراحة العظام)

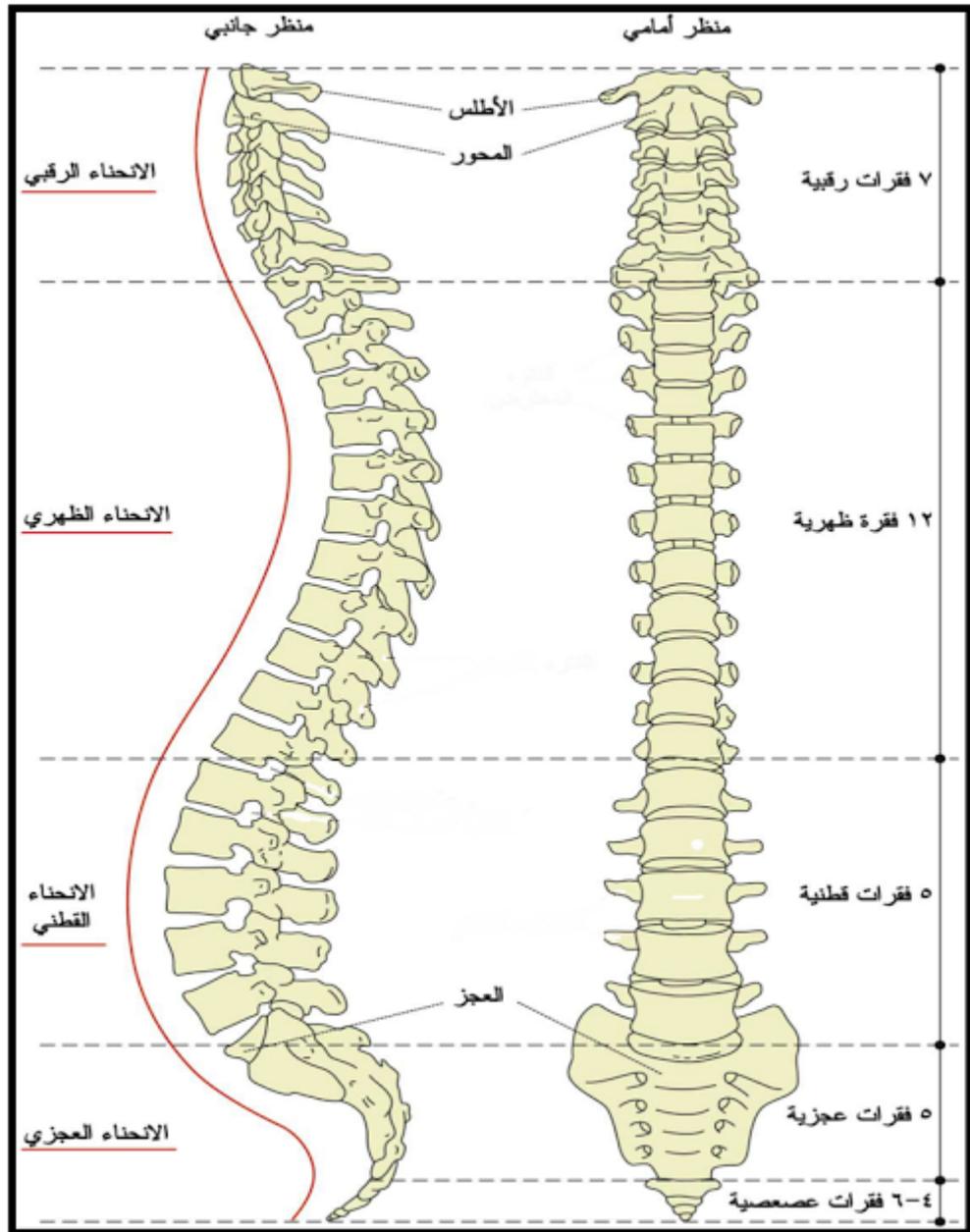
يعاني كثير من الناس من ألم الرقبة و قد زادت هذه الشكوى في الفترة الأخيرة بسبب الضغط على فقرات العنق نتيجة الإستخدام المفرط للأجهزة الذكية , و الذي يعد من أكثر أسباب ألم الرقبة في وقتنا الحاضر.

التشريح

يتكون العمود الفقري من **33**فقرة , مترابطة بمفاصل و أربطة و عضلات و هي:
الفقرات العنقية **7**: فقرات ، وهي الفقرات العلوية أو الأولى من العمود الفقري.
الفقرات الصدرية **12**: فقرة , و ترتبط بالأضلاع لتكون القفص الصدري.
الفقرات القطنية **5**: فقرات ، تلي الفقرات الصدرية وتعلو فقرات العجز.
العجز **5**: فقرات ملتحمة ، تقع بين الفقرات القطنية والعصعص.
العصعص **4**: فقرات ملتحمة سوياً , و هي النهاية السفلية للعمود الفقري.

يفصل بين الفقرات ما يسمى **بالغضروف الفقري أو الديسك** و هو جزء من العمود الفقري يوجد بين الفقرات ليمتص الصدمات ويعطي العمود الفقري مرونته وحركته و هو يتكون من حلقة خارجية من الألياف بداخلها مادة جيلاتينية .

الفقرات العنقية هي الأنحف وتتميز بمجال حركة واسع حتى توفر مرونة كبيرة لحركة الرأس . و من وظائف هذه الفقرات حمل ثقل الرأس و حماية الأعصاب التي تأتي من الدماغ إلى باقي الجسم.
العمود الفقري يقدم الدعم الرئيسي لجسمك ، مما يتيح لك الوقوف بشكل مستقيم والانحناء و الحركة و ممارسة الأنشطة اليومية.



تعريف ألم الرقبة

يمكن تعريف ألم الرقبة على أنه الإحساس بأحد الأعراض التالية :
ألم أو عدم الراحة بمنطقة الرقبة و ما حولها مثل الأكتاف.
ألم أو تخدر أو ضعف بالأطراف العلوية.
وجود شد عضلي في عضلات الرقبة.

و يكون ذلك ناتج عن تضرر أو تضيق أحد الأجزاء المكونة للرقبة و هي:

- . الفقرات
- . الغضروف
- . المفاصل
- . الأربطة
- . قناة الحبل الشوكي
- . مخارج الجذور العصبية
- . العضلات

الأسباب

مصادر الألم الرقبة كثيرة , و يكون منشأ هذه الآلام إما من العمود الفقري أو من أعضاء أخرى و أنتقل الألم لمنطقة العمود الفقري , و منها:-

- . خشونة العمود الفقري .
- . إنزلاقات الديسك (الغضروف).
- . ضغط على الجذور العصبية .
- . ضغط على نخاع الشوكي.
- . تهيجات الأربطة و العضلات : الالتواء و التمزق.
- . تهيجات العمود الفقري مثل: الروماتيزم.
- . العدوى: التهاب الديسك أو التهاب الفقرات , ومنها الدرن و الحمى المالطية.
- . الأورام: الحميدة أو الخبيثة.
- . أمراض الكتف و الكوع .
- . الألم النفسي.
- . الصداع.
- . تشوهات الخلفية للعمود الفقري.
- . الإصابات.

الممارسات الخاطئة

الممارسات اليومية الخاطئة التي قد تسبب حدوث ألم او اصابة الرقبة كثيرة،

ومنهم:

الوضعية الخاطئة أثناء القراءة أو إستخدام الكمبيوتر.

النوم على وسادة مرتفعة أو النوم على أريكة .

حمل الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة .

الوضعية الخاطئة للرأس أثناء استعمال الهاتف و لفترة طويلة .

التوتر والشد العصبي .

الميلاز الشديد للرأس عند أداء مهام معينة .



رفع الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة



ارتفاع الوسادة او النوم على الكنبه



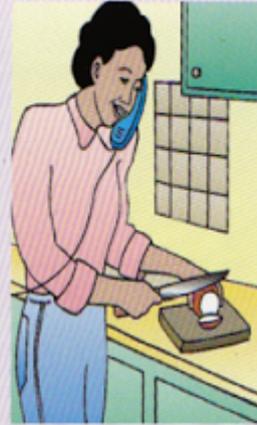
الوضعية الخاطئة



الميلاز الشديد للرأس



التوتر عند القيادة



الاستخدام الخاطئ للهاتف أو الجوال

التشخيص

يحتاج الطبيب لأخذ التاريخ المرضي مع الفحص السريري للمريض , بالإضافة لعمل بعض التحاليل و الأشعات اذا لزم الأمر حتى يصل الطبيب للتشخيص الدقيق للسبب المؤدي لألم الرقبة و يتمكن من معالجته.

خشونة الرقبة

تعريف خشونة الرقبة:

تآكل أو احتكاك فى الفقرات العنقية والغضاريف الموجودة بين الفقرات مع وجود بعض البروز العظمي بين الفقرات والتي قد تؤدي الى آلام الرقبة أو الضغط على الأعصاب فى العمود الفقري.

نسبه حدوثه:

تزيد نسبة حدوثه فى الرجال عن النساء وتزيد مع تقدم العمر .

أسباب خشونة الرقبة:

العمر

مع تقدم العمر تبدأ الغضاريف فى فقد الماء الموجود بداخلها مما يؤدي إلى تآكلها وتدهورها و قد يؤدي هذا فى بعض الأحيان إما إلى تضخم فى الغضروف أو إلى خروج جزء من الغضروف فيضغط على الأعصاب الطرفية مؤدياً إلى الأحساس بالتنميل إما فى الذراع وفى بعض الحالات المتقدمة قد يحدث التنميل فى الأقدام.

إصابات الرقبة:

إصابات حدثت فى الرقبة كما فى الحوادث مثلاً والتي قد تؤدي إلى تمزق الأربطة والعضلات المحيطة بالرقبة.

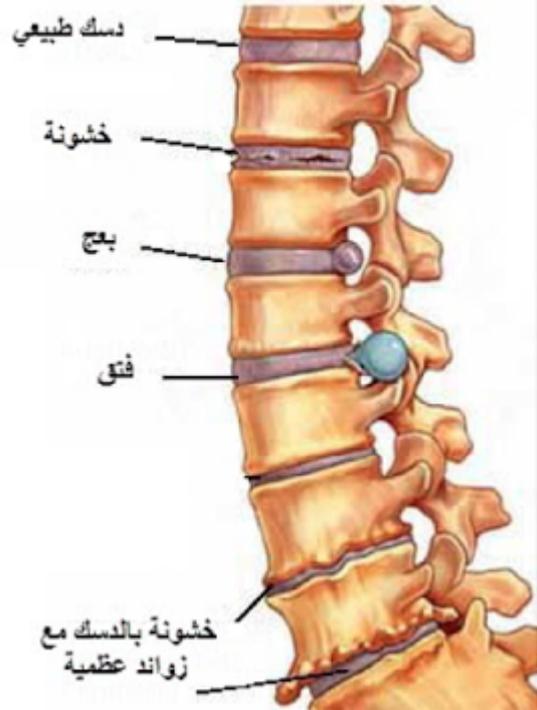
الوضع السيئ فى الجلوس .

الاعراض المصاحبة للمرض:

الإحساس بالألم فى الرقبة أو فى منطقة لوح الكتف ومن الممكن ان لا يوجد ألم فى الرقبة ولكن قد يكون هناك ألم فى الذراع أو الكوع أو الكفين.
صداع , و يكون فى مؤخرة الرأس غالباً.

تقلص في العضلات المحيطة بالرقبة أو عند منطقة لوح الكتف.
 صعوبة في الحركة نتيجة الألم.
 ضعف في عضلات الرقبة في حال أستمرو الألم لفترة طويلة.
 فقد الإحساس أو تنميل في الذراع أو الأصابع نتيجة ضغط الفقرات على الأعصاب الموجودة في منطقة الرقبة.
 فقد الأتزان و صعوبة في المشي.
 في بعض الحالات المتأخرة جداً ممكن أن يفقد الإنسان القدرة على التحكم بالبول أو البراز.

أمثلة على أمراض الدسك



الروماتيزم

الروماتيزم من أشهر أمراض التي تصيب المفاصل , وقد تتشابه مع خشونة الرقبة في الأعراض كونها أحد أسباب الأم الرقبة , و لكن تختلف في الأسباب والعلاج وتعتبر النساء هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة به.

ماهو الروماتيزم ؟

الروماتيزم تطلق على مجموعة متنوعة من تهيجات المفاصل والأربطة , و تتسبب في ألم وتصلب في المفاصل والحد من حركة الجسم بالإضافة إلى تورم في المفاصل المصابة و ارتفاع حرارتها في بعض الأحيان.
 و الروماتيزم هو أحد الأمراض المزمنة التي تصيب المفاصل.

أعراض الروماتيزم:

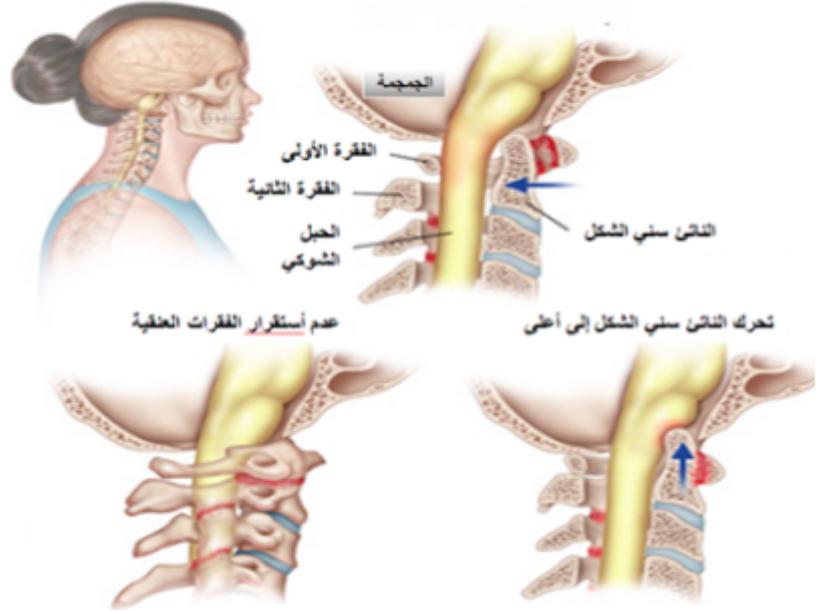
•تهيج الفقرات

يكون في صورة ألم في الرقبة ، تيبس وصعوبة في الحركة خصوصاً صباحاً. كذلك قد يحدث نقصاً في مدى حركة الرقبة، وتكون الألام في معظم الأحوال مصحوبة بالألم في الرقبة والصدر، وفي بعض

الحالات قد يتطور المرض ليصل إلى درجة تيبس الأربطة الواصلة بين فقرات العمود الفقري، مما يؤدي إلى تكوّن نتوءات عظمية تصل ما بين فقرات العمود الفقري جميعها.

تشخيص المرض :

يشخص هذا المرض بالمعاينة الإكلينيكية بالإضافة إلى الفحص بالأشعة ، علماً أن التحاليل الطبية تفيد في الكشف عن الآثار الجانبية و إستبعاد احتمالية وجود إلتهابات. صور الأشعة مفيدة في متابعة تطور المرض وتقييم شدة إصابة المفصل ، بينما تساعد الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي في تقييم مدى إصابة و ثبات الفقرات.



الوقاية

ممارسة عادات صحية جيدة :

- محاولة الحد من التوتر في العمل والمنزل .
- ممارسة تمارين الإسترخاء .
- التوقف عن التدخين ، فالتدخين يبطئ الشفاء لأنه يقلل من تدفق الدم مما يؤدي إلى تأخر إصلاح الأنسجة .
- ممارسة الرياضة بانتظام، بما في ذلك التمارين الرياضية مثل المشي.
- تخفيف الوزن .

العلاج

و ينقسم العلاج إلى : تحفظي و جراحي.

أولاً : التحفظي: أ -التدابير المنزلية:

الوقاية : و تكون بتجنب الأسباب المذكورة سابقا.

تغيير نمط الحياة:

العودة إلى الأنشطة اليومية العادية الخاصة بك في أقرب وقت ممكن, و لكن بتدرج.
تجنب الأنشطة مثل الرفع والرياضات التي تجعل الألم والتيبس أسوأ.
ممارسة تمارين التقوية للحفاظ على رقبتك مرنة وقوية ومنع التصلب .
تجنب الأنشطة التي قد تسبب آلام الرقبة ، مثل الجلوس لفترة طويلة على الكمبيوتر أو القيام بعمل الكثير دون أخذ قسط من الراحة.
السباحة وهي مفيدة جداً.

التدليك أو المساج :

التدليك بلطف أو فرك المنطقة لتخفيف الألم وتشجيع تدفق الدم . لكن لا
المنطقة المصابة إذا كان يسبب الألم.
تدلك

الحرارة و البرودة :

فيما يخص الكمادات ليست هناك أدلة قوية على أن الحرارة أو البرودة تساعد. و لكن يمكن
استخدامها بشكل منتظم حيث أنها تساعد على الشعور بالراحة و قد تسرع من عملية الشفاء .

ب - العلاج الطبيعي:-

التمارين قد تحسن الألم من خلال استعادة وظيفة العضلات ، وتحسين عاداتك اليومية لمنع
الحمل الزائد على العضلات ، وزيادة القوة والتحمل لعضلات الرقبة) .و سنذكر هذه التمارين
لاحقا)

ج -الأدوية:

وتنقسم الى عدة أنواع , و تختلف أنواعها و جرعاتها بحسب نوع المرض المسبب للألم و
شدته و منها:

مسكنات الألم :سواء حبوب , أبر , او مراهم موضعية.

مرخيات العضلات.

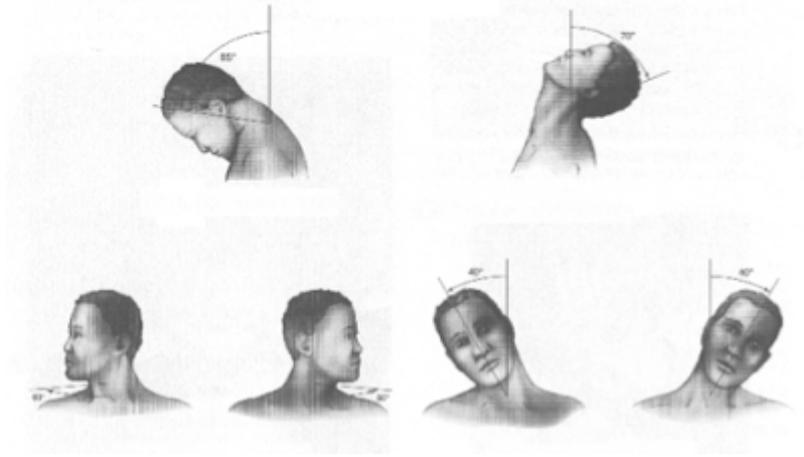
أدوية مقوية أو مسكنة للأعصاب .

و يفضل مقابلة الطبيب قبل الشروع بتناول أي من هذه الأدوية.

تمارين الرقبة

استطالة و شد للعضلات

يفضل عمل استطالة و شد للعضلات قبل البدء بالتمارين . و ذلك لجميع عضلات و حركات الرقبة (كما بالصورة) مع مراعاة التوقف بدرجة الحركة عند حدوث الألم.



دوران الرقبة

هذا التمرين يمكن أن يساعد على تحسين نطاق و مدى الحركة , و يؤدي كالتالي:-

- 1-إجلس ووجه رأسك إلى الأمام.
- 2-الحفاظ على إستقامة ظهرك ، حرك ببطء رأسك إلى اليمين إلى أن يحدث ألم ، أو صلابة ، أو نهاية للحركة. لا تذهب أبعد من نقطة الألم .
- 3-الآن حول ببطئ رأسك إلى اليسار.
- 4-حرك رأسك 3 مجموعات , كل مجموعة 10 دورات.
- 5-حاول أن تذهب أبعد من نقطة الألم عند تحسن الحركة.

لا تنثني الرقبة أو تخفض ذقنك حين تناوب الحركة من اليمين إلى اليسار.



شد الذقن

هذا التمرين لتمدد وتقوية عضلات الرقبة العليا والحد من وضعية ميلان الرأس للأمام . يؤدي كالتالي :-

- 1-إجلس ووجه رأسك إلى الأمام
- 2-ضع السبابة والإصبع الأوسط على ذقنك و أدفع الذقن الى الخلف.
- 3-ينبغي توجيه الحركة مستقيم الى الخلف ويجب عليك تواصل ننظر إلى الأمام مباشرة
- 4-حرك رأسك 3 مجموعات , كل مجموعة 10 دورات.

لا تدع رأسك يميل لأعلى أو لأسفل أثناء ممارسة الرياضة.



تقوية الرقبة

هذا التمرين يقوي عضلات الرقبة الداخلية. و يؤدي كالتالي:-

- إستلقي على ظهرك و أرخي رأسك.
إجراء شد الذقن (كما هو موضح في التمرين 2. #)
الحفاظ على الذقن مشدود ، ورفع رأسك عن الأرض و المحافظة على هذه الوضعية لمدة 5-10 ثواني.
اخفض رأسك ببطئ إلى الأرض.
حرك رأسك 3 مجموعات , كل مجموعة 10 دورات.
حافظ على ذقنك مشدود في جميع وضعيات الرياضة.



الجراحة

نادراً ما يحتاج لعملية جراحية لآلام الرقبة. و قد يكون خياراً في الحالات التالية:

إستمرار الألم لفترة طويلة و فشل جميع المحاولات العلاجية الغير جراحية من أدوية و علاج طبيعي و أبر موضعية.

إصابة في العنق تؤدي إلى كسر أو حركة غير طبيعية
الضغط على جذور الأعصاب أو الحبل الشوكي.
(عدم إستقرار).