

كيف يمكنك تجنب حدوث آلام الظهر وانزلاق الفقرات ؟

لاحظ أثناء الوقوف والمشي أن يكون معظم ثقل وزنك إلى الكعبين وليس على أصابع القدمين وتجنب الوقوف لفترة طويلة .



تجنب حمل الأثقال أثناء الانحناء للأمام، وإذا كان لا بد من ذلك يجب ثني الركبتين والخصتين أولاً .



أثناء الجلوس خلف المكتب، تجنب الانحناء للأمام أثناء الكتابة أو القراءة كما يجب وضع وسادة صغيرة أسفل الظهر وإراحة الظهر على المسند الخلفي للمقعد .



تجنبي الكعب العالي حيث أن ذلك يقلب ميزان الأتزان في العمود الفقري.



المحافظة على اللياقة البدنية وتجنب السمنة.



إعداد :

معصومة إبراهيم نمبر

اختصاصية العلاج الطبيعي مستشفى مبارك الكبير

كيف تتخلص من آلام الرقبة ؟

ما الذي يسبب ألم الرقبة ؟

يعتبر الرأس ثقيلًا مقارنة بالرقبة التي تعمل على حفظ توازن الرأس من خلال سبع فقرات عظمية عنقية يفصل بينها قرص غضروفي مرن، وهي محاطة بالأربطة والعضلات المختلفة. وبما أن للرقبة مرونة حركية عالية فهي معرضة للإصابة بسهولة. **من إصابات الرقبة الأكثر شيوعاً** : الإصابة المفاجئة (مثل حوادث السيارات والإصابات الرياضية) • والمشكلات الناتجة عن الأوضاع الخاطئة للجسم • ومن الأسباب الأخرى لآلام الرقبة • التهابات المفاصل • تآكل القرص الغضروفي أو/ والفقرات العظمية (Degeneration)، أو الانزلاق الغضروفي (Disc Prolapse).

كيف تتجنب حدوث ألم بالرقبة ؟

إليك بعض النصائح المفيدة للوقاية من آلام الرقبة :

- وضع الجسم : قف مستقيماً، الصدر للأعلى، ارخي الأكتاف، وابقى الرأس متوازناً ولأمام. يجب أن تشعر برقبتك قوية، مستقيمة، وفي نفس الوقت مسترخية وليست مشدودة.
- أثناء النوم : استخدم وسادة قليلة السمك وتجنب النوم على بطنك.
- الاسترخاء : انتبه عندما تكون متوتراً، فقد تكون أكتافك محدبة أو قد تكون مطبقاً بإحكام شديد على أسنانك من دون وعيك لذلك.
- في العمل : تجنب أن تبقى رأسك للأسفل أو على جانب واحد لفترة طويلة أثناء تأديتك للعمل. قم بعمل شد عضلات الرقبة من حين لآخر وقم أيضاً بتغيير وضع الرأس والرقبة بانتظام.
- التمرينات : حافظ على إبقاء رقبتك مرنة وقوية بعمل التمرينات اللازمة والمناسبة لها، كما يمكن لاختصاصي العلاج الطبيعي مساعدتك في ذلك.

دور العلاج الطبيعي في علاج آلام الرقبة :

يقوم اختصاصي العلاج الطبيعي بتحديد سبب وموضع الألم وعليه يمكنه اختيار نوع العلاج الطبيعي المناسب، وقد يكون ذلك باستخدام أحد الوسائل التالية أو أكثر :

- تمرين المرونة (Mobilization).
- المعالجة اليدوية الدقيقة (Manipulation).
- التدليل (Massage).
- التمارين العلاجية (Remedial Exercises).
- العمل على تعديل وتصحيح وضع وقامة الجسم مع إعطاء اللازم لذلك (Postural Adjustments).
- وسائل الاسترخاء (Relaxation Therapy).
- العلاج بالكهرباء (Electrotherapy) (مثل: الليزر، الأشعة الفوق صوتية، العلاج الحراري كالكمامات الحارة أو الدافئة).

إعداد :

عبير التجلي

اختصاصية العلاج الطبيعي مستشفى مبارك الكبير

