

وجع الرقبة

أوضاع خاطئة تصيبك بألم الرقبة

أنت أكثر عرضة من غيرك لألم الرقبة إذا كانت طبيعة عملك تستدعي ثني أو ميل الرقبة لفترات طويلة كمهنة الكتابة أو العمل بمجال التجميل أو مهنة طب الأسنان إلى آخره.. أو إذا كنت تعرض رقبتك لأوضاع خاطئة بين وقت وآخر مثل (طقطة) الرقبة أو النوم في وضع غير مريح للرقبة مثل استعمال عدد زائد من الوسائد. وقد يرتبط ألم الرقبة بمجرد حدوث شد لعضلات العنق أو قد يرتبط بما هو أشد من ذلك كما في حالة وجود تآكل الغضاريف الفاصلة بين فقرات العنق وأيا كان سبب المعاناة من ألم الرقبة فيمكنك الوقاية منه وتخفيفه باتباع بعض الوسائل البسيطة .

خذ راحة بين وقت وآخر

إذا كانت طبيعة عملك تستدعي الجلوس لفترات طويلة فيجب أن تتوقف وتأخذ راحة من الجلوس كل فترة، مثلما تحتاج القدمان إلى الراحة من الوقوف يحتاج العنق كذلك للراحة من الجلوس المستمر. إن وزن الرأس يبلغ حوالي ثمانية أرطال وهذا الوزن يعتبر حملا ثقيلًا على العنق، ولذا ينبغي تخفيف هذا الحمل بالوقوف أو المشي من آن لآخر لأن ذلك يضيف جزءا من هذا الحمل على عاتق باقي الجسم.

اجعل ذقنك مرفوعا

لكي تحفظ العنق في وضع سليم احرص دائما على أن تجعل ذقنك مرفوعا وتجنب ثني الرأس لأسفل أثناء القراءة أو العمل على قدر المستطاع أن تنظر لأسفل بعينيك دون ثني الرأس.

احترس من الوسائد المرتفعة

تجنب استخدام اكثر من وسادة أثناء النوم أو نم بدون وسائد.. وفي حالة المعاناة من ألم مزعج بالرقبة وخاصة في حالة تسببه لدوخة أو صداع يفضل استعمال الوسادة الخاصة بسند الرقبة أثناء النوم.

ممنوع النوم على البطن

النوم على البطن وضع غير مريح للعنق وللظهر عموما.. أما أفضل وضع للنوم فهو أن تنام مثلما ينام الجنين ببطن أمه أي نم على جانبك واجعل ركبتيك مثنيتين لأعلى تجاه صدرك .. أو نم على ظهرك. وحرص كذلك على اختيار مرتبة ناشفة للنوم لأن المراتب اللينة بدرجة زائدة تعتبر غير صحية ولا تحقق وضعا مريحا للعنق والظهر أثناء النوم.

كن حذرا أثناء رفع الأحمال

يمكن أن يتسبب رفع حمل مهما كان خفيفا في حدوث ألم بالظهر أو الرقبة إذا تم ذلك بطريقة خاطئة . فتذكر دائما أن الطريقة الصحيحة لذلك تستدعي ثني الركبتين وفرد الظهر ثم رفع الحمل من الأرض مع جعله على أقرب مسافة ممكنة من الصدر.

خفف الألم بالتدفئة

يمكنك تخفيف ألم الرقبة باستعمال أحد المراهم الشائعة لتسكين الألم مع عمل تدليك خفيف لعضلات العنق ولكن تجنب اجراء التدليك فوق الفقرات مباشرة . إن الدفء الناتج عن حرارة التدليك يساعد على إزالة تقلص العضلات.

خذ دش ماء دافئ

كما يساعد تسليط الماء الدافئ على العنق أثناء الاستحمام على تخفيف توتر العضلات والشعور بارتياح.

احترس من تيارات الهواء البارد

إذا كنت تتعرض لألم متكرر بالرقبة فكن حذرا من التعرض لتيارات الهواء البارد وخاصة في الصباح الباكر.. واحرص على جعل نافذة السيارة مغلقة أثناء القيادة.

لا تتوتر

إن مجرد إحساسك بالتوتر يمكن أن يؤدي لتوتر عضلات العنق والشعور بالألم وصداع .. ولذا يجب أن تتعلم كيف تساعد نفسك على الاسترخاء والهدوء.

تمارين لتقوية عضلات العنق:

تحتاج عضلات العنق للتمرين والتقوية حتى تكتسب اللياقة التي توفر لها المرونة اللازمة التي تقلل من فرصة حدوث شد عضلي مؤلم والتمارين التالية مناسبة لتحقيق ذلك كما أنها تفيد في تخفيف حالات تشنج العنق.. ويجب تكرار هذه التمرينات عدة مرات يوميا لمدة اسبوعين أو أكثر.

1- مدد رأسك للأمام ببطء لأبعد مسافة ممكنة .. ثم إلى الخلف.. ثم ناحية أحد الكتفين.. ثم ناحية الكتف الآخر مع الاحتفاظ بالكتفين ثابتين.

2- ضع كف يدك على أحد جانبي الرأس ثم اضغط عليه برأسك واحتفظ بهذا الوضع لمدة 5 ثوان .. كرر نفس التمرين على الجانب الآخر .. ثم على منطقة الجبهة.. ثم على مؤخرة الرأس.

3- اجعل جسمك مفرودا وارفع كتفيك لأعلى ثم اخفضهما.. كرر ذلك عدة مرات.

4- كرر نفس التمرين السابق مع الإمساك بثقل خفيف في كل يد مع جعل الذراعين مفردتين