

آلام الرقبة.. الأسباب متنوعة والوقاية أفضل علاج



تتكون الرقبة من 7 فقرات، وهي جزء من العمود الفقري، وتشكل اللبانات العظمية له مع العضلات والأربطة والأعصاب والشرايين، وتتحرك بكثرة في جسم الإنسان، وهي أقل استقراراً من مناطق أخرى وهذا من أسباب تعرضها للإصابات، من التشوهات في العظام أو المفاصل أو الرضوض أو وضع الجسم الخاطئ أو لآلام الأورام. الأكثر شيوعاً آلام الأنسجة الرخوة في العضلات والأوتار والأربطة، وتصبح الحالة خطيرة مع آلام الظهر والفقرات، وأثناء الانحناء للأمام أو للخلف، وكذلك عدم القدرة على تحريك الرأس للخلف ووضع الذقن على الصدر، وتقليل قوة العضلات في الذراعين أو الساقين وعدم التمكن من تحريك الكتف من دون آلام، ووجود صداع دائم، وظهور طفح جلدي أو علامات على الجلد لا تتلاشى عند الضغط عليها بالإصبع.

تعود آلام الرقبة إلى أسباب متنوعة، منها: الممارسات اليومية الخاطئة كالبقاء أمام شاشة التلفاز والموبايل لمدة طويلة، الإجهاد الناجم عن حمل الأشياء الثقيلة، وتيبس الرقبة؛ نتيجة النوم بطريقة غير صحيحة أو استخدام وسادة غير مناسبة، وكذلك إجهاد العضلات والأربطة والأوتار، أو تعرضها للتمزق؛ نتيجة حادث أو لحركة بطريقة غير

طبيعية.

يمكن تفادي الوقوع في دائرة هذه الآلام ببعض التدابير البسيطة، مثل: تدليك المنطقة التي أصيبت بألم برفق، ومحاولة تحريك الرأس ببطء جنباً إلى جنب لتمتد عضلات الرقبة، وتطبيق كمادات المياه الدافئة أو الباردة بالتبادل، واستخدام المسكنات مع ظهور الألم، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام من دون تكثيف، وإذا لم تفلح هذه التدابير في تسكين الآلام التي قد ترجع إلى التهاب في العضلات أو الأعصاب أو الإصابة بانزلاق غضروفي بالفقرات العنقية، ينبغي استشارة الطبيب الاختصاصي.

التشخيص الدقيق

يساعد الفهم العميق للحالة على العلاج، ويبدأ باستفسار الطبيب عن التاريخ الطبي، والقيام بفحص جسدي كامل، ليتحقق من وجود آلام وخطر وضعف العضلات، وكذلك معرفة مدى إمكانية تحريك الرأس إلى الأمام والوراء وإلى الجانبين. يطلب الطبيب إجراء فحوص تصويرية؛ للحصول على صور أفضل لسبب ألم الرقبة، وتتمكن الأشعة السينية من تصوير الأعصاب بالرقبة أو الحبل الشوكي بالأشعة المقطعية للهيكل الداخلية المكونة للرقبة؛ حيث تجمع بين الصور اتجاهات مختلفة مع مقاطع مستعرضة مفصلة للهيكل الداخلية للعنق.

يلجأ الطبيب للتصوير بالرنين المغناطيسي؛ للحصول على صورة مفصلة للعظام والأنسجة والحبل الشوكي والأعصاب الموجودة بالرقبة، وإذا كانت الآلام مرتبطة بالأعصاب يطلب رسماً تخطيطياً كهربياً للعضلات عن طريق إدخال إبرة؛ لقياس سرعة التوصيل العصبي لمعرفة إذا كانت الأعصاب تعمل بشكل طبيعي أم لا، وقبل كل هذه الإجراءات يتم فحص الدم؛ لمعرفة إن كانت هناك حالات التهابية أو عدوى مسببة للألم في الرقبة.

الشد أو التشنج

تتسبب الآلام في أي جزء من الرقبة في التشنج، ويرتبط الشد بأعراض مثل صداع الرأس، وألم الكتف وتصلبه، ويصاحبه حدوث أضرار كبيرة في العظام والأعصاب وعضلات العنق، ويجب التوجس لأن كلاً من الصداع والحمى المرافقين لشد الرقبة قد يعدان من أعراض التهاب السحايا.

يمكن العلاج الذاتي من التشنج بعدة طرق منها الثلج أو الماء البارد الذي يساعد على تخفيف الآلام في بداية وجود انتفاخ أو تورم في الرقبة يقلل من الالتهابات، كما يفيد استخدام قربة ماء ساخن أو أي تطبيق حراري مثل الحمام الساخن أو الساونا في تحفيز تدفق الدم في الرقبة ويخفف من تشنج العضلات وآلامها.

ينصح الأطباء بالاسترخاء؛ لإعطاء الأنسجة المصابة فرصة للشفاء، وتخفيف الشد والتشنج العضلي الحاصل فيها، ولكن يفضل ألا تمتد فترة الراحة لأكثر من يومين؛ لأن قلة النشاط تؤدي إلى إضعاف العضلات وبالتالي عدم توفر الدعم الكافي للرأس والرقبة.

من النصائح أيضاً اختيار وضعية النوم المناسبة على الظهر أو أحد الجانبين، وعلى فراش صلب من دون استخدام وسادة، وممارسة تمارين تمديد الرقبة، ويمكن القيام بها أثناء الجلوس على المكتب سواء في العمل أو المنزل أو السيارة، وكذلك المشي في الهواء الطلق؛ يساعد على نقل الأوكسجين إلى العمود الفقري، وإضافة إلى ذلك يمكن من خلال الطبيب كتابة وصفة طبية؛ لتسكين الآلام في شكل حقن أو عقاقير أو كريمات طبية.

الإنزلاق الغضروفي

يمثل تمزق الغضروف الواقع بين فقرات الرقبة مشكلة كبيرة خاصة للكبار في السن ويظهر التأثير بعد سن الأربعين، ويحدث بسبب العادات اليومية السيئة من حيث الجلوس والعمل لساعات طويلة من دون حركة، وتكون النتيجة تصلب عضلات الرقبة وانزلاق غضاريفها، وتتدخل في أسبابه العوامل الوراثية، والمهن التي تسبب ضغوطاً وإرهاقاً على الرقبة، إلى جانب الجلوس الخاطيء، وحمل أشياء ثقيلة.

الأخطر أن البعد عن ممارسة الرياضة يعرض الرقبة إلى تيبس في العضلات والغضاريف، وبالتالي الصعوبة في

تحريكها، مع ألم في الذراعين والأصابع وتنميل وتصلب في الرقبة، أو صداع ووخز في الكتفين، ويزداد الألم مع الوقوف أو الجلوس أو العطس أو عند ميلان الرقبة إلى الخلف.

يشبه الألم الشعور بصدمة كهربائية في منطقة أسفل الكتف، التشخيص الدقيق المدخل؛ لضمان علاج الإنزلاق الغضروفي وعلاج آلام الرقبة بنجاح، من خلال الفحص السريري أولاً ثم يتبعه التصوير المقطعي بالكمبيوتر أو التصوير بالرنين المغناطيسي.

العلاج بداية بالمسكنات، وأيضاً تخفيف الألم بالتدابير المصاحبة، مثل العلاج بالحرارة أو الكهرباء، وكذلك التمرينات الرياضية تحت إشراف متخصص في العلاج الطبيعي، ويتم التعامل مع الحالات المستعصية بحقن التخدير الموضعية ومستحضرات الكورتيزون ولكن لفترة قصيرة لتقليل الألم والالتهابات.

إذا لم تتحسن الحالة من خلال 6 - 8 أسابيع يتم التفكير في الذين لديهم احتمالية الإصابة بتلف دائم في جراحة في العمود الفقري في منطقة الرقبة لإزالة جزء من الغضروف أو إزالته بالكامل على الرغم من الخطورة، خصوصاً لدى الأشخاص الذين لديهم احتمالية للإصابة بتلف دائم في الأعصاب.

تأثيرات جانبية

يرتبط الصداع بأعراض عديدة، ولكن الدراسات تؤكد أن أي ألم في عصب الرقبة يمكن أن يسبب الصداع في الجزء الخلفي من الرأس، ويسبب ألماً أيضاً في الكتف والذراع واليد، وتتهيج الأعصاب في الرقبة بسبب الأعراض، ويحدث عن طريق الضغط على العصب، أو القرص في العمود الفقري العلوي بسبب وجود انفتاق، وتضييق القناة الشوكية أو الأقراص المتدهورة التي تسبب نتوء العظام.

يمكن علاج هذا النوع من الصداع بأدوية السيطرة على الألم والالتهابات ومشاكل النوم وتشنجات العضلات، واستخدام طوق حول العنق؛ للحد من حركة الرقبة، واستخدام وسادة خاصة؛ للمساعدة في وضع الرأس بشكل صحيح أثناء النوم.

تعد حقن الستيرويد فوق الجافية والجراحة آخر خيارات العلاج من هذه الحالة، يساعد اعتناء الشخص بنفسه في تخفيف الصداع وألم الرقبة المزمن، وهناك العديد من الطرق التي يستطيع الشخص اتباعها والقيام بها؛ للوقاية ومنها: ممارسة النشاط البدني بانتظام؛ حيث يحسن من الصحة الجسدية والعقلية ويقلل من الإجهاد، والعمل على الحد من التوتر مع تجنب الإصابة في الرقبة خصوصاً أثناء التدريبات الرياضية، مع اتباع أنظمة غذائية صحية؛ من خلال تجنب الأطعمة أو المشروبات التي تسبب هذه الآلام، مثل الأنواع التي تحتوي على الكافيين.

يقي إنقاص الوزن من الآلام، وكذلك الانتظام في نوم عدد الساعات الكافي لراحة الجسم؛ يساعد على البعد عن قلق الاضطرابات ويخفف الآلام، مع تجنب الاستخدام المفرط للأدوية المسكنة للصداع.

السكري والتنفس

ثبت أن المصابين بمرض السكري من النوع الثاني لديهم مخاطر أكبر للتعرض لآلام الظهر والرقبة ووجد الباحثون أنهم يتعرضون بنسبة 35% لآلام أسفل الظهر و24% لآلام الرقبة، مقارنة بالذين لا يعانون المرض، وأن معظم البالغين يعانون آلاماً أسفل الظهر خلال حياتهم ويعاني نصفهم تقريباً آلام الرقبة في مرحلة ما.

أكدت الدراسة أن داء السكري وآلام أسفل الظهر وألم الرقبة يتصلون بشكل أو بآخر ولكن لم يتوصلوا بعد لسبب هذا الارتباط، ولكن ثبت أن هذا الثلاثي له علاقة قوية بالسمنة وقلة النشاط البدني، ومن خلال فحص هذه العوامل التي تلعب أدواراً أساسية في صحة الجسم؛ يمكن معرفة طبيعة العلاقة بينهم. ثبت وجود علاقة بين آلام الرقبة وعملية التنفس وكمية الأوكسجين المناسبة لهذه العملية؛ حيث تخرج من الرقبة ضفيرة عصبية تغذي النصف العلوي من الجسم، ومن الأماكن التي تتم تغذيتها عن طريق هذه الضفيرة عضلات الصدر والجزء العلوي من الظهر، وهما الأهم في عملية تحريك القفص الصدري أثناء التنفس، وبالتالي أي مشكلة تحدث للفقرات العنقية "الرقبة" تضعف من أعصاب تلك

الضعف فتضعف العضلات المغذية لها، وتصبح عملية الشهيق والزفير ضعيفة، ما يؤدي إلى صعوبة التنفس مع عدم دخول الأوكسجين الكافي الذي يحتاج إليه الجسم.

بحسب جمعية سرطان البنكرياس في المملكة المتحدة تم اكتشاف أن ألم الرقبة في بعض الأحيان أحد الأعراض الموضعية الأولى لسرطان البنكرياس، فهو يبدأ في الأغلب بألم في البطن يمكن أن ينتشر إلى الظهر ويمتد إلى المعدة أو العنق، كما يمكن أن يكون فقدان الكثير من الوزن من دون سبب معين من أعراض سرطان البنكرياس، ولا يسبب عادة أي أعراض ما يجعل من الصعب تشخيصه، وفي الأغلب يكون أسوأ عند الاستلقاء أو بعد تناول الطعام، ويؤدي اكتشاف العلامات التحذيرية إلى تحسين فرص الشفاء

نصائح عامة

يمكن للجميع القيام بخطوات بسيطة لتجنب آلام الرقبة مثل المحافظة على وضعية جسدية جيدة؛ للتمكن من أن تتوازن الرأس مباشرة فوق العمود الفقري من خلال انتصاب الرقبة، ووضع الكتفين يعد مهماً؛ حيث يجب أن يكونا للخلف وفي حالة استرخاء، وأن يكون الكمبيوتر في العمل أو البيت على مستوى العين مع تثبيت القدمين على الأرض، وتفادي بقدر الإمكان التوتر والإجهاد فكلاهما يزيدان من الألم ويؤديان إلى اتخاذ وضعية أسوأ، ويشدان العضلات شبه المنحرفة العليا التي ترتبط مع قاعدة الرأس والكتفين، والحذر من لف الرقبة فجأة ولكن بلطف وبطء يميناً ويساراً أو إلى أعلى وأسفل.

في حالة القراءة أو مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف تجنب انحناء الرأس وتغيير وضع الجسد؛ لكي توجه العين إلى الأمام، ووضع الذراعين فوق الوسادة أو على جانبي الرأس في حالة القراءة، كذلك تجنب التحدث في الهاتف مع اهتزاز الرأس؛ لأن ذلك يسبب إجهاداً لعضلات الرقبة، وعلى الرغم من هذه النصائح فإنه يستلزم الرجوع للطبيب في حالة استمرار آلام الرقبة لأكثر من أسبوعين