

## خطوات تحد من آلام الرقبة 5



الشارقة: راندا جرجس

تعتبر آلام الرقبة من الشكاوى الشائعة، التي تنتج عن العديد من العوامل مثل الالتهاب المفصلي العظمي أو الانحناء أمام الكمبيوتر أو على طاولة العمل، وفي حالات نادرة يكون عرضاً لمشكلة خطيرة، إلا أن الوضعية غير السليمة للجسم تُعد من أبرز الأسباب في التعرض لهذه المشكلة المزعجة بسبب إجهاد عضلات الرقبة أثناء النوم، ولذلك يوصي -الخبراء في مجال الصحة ببعض النصائح للحد من هذه الشكاوى

1. يفيد وضع الكمادات الباردة والساخنة عند الشعور بآلام في منطقة الرقبة وخاصة المزمنة، حيث إن الحمامات الدافئة أو قربة الماء الساخن تخفف من ألم الرقبة عن طريق إرخاء العضلات المجهدة، كما يحد الثلج من التورم الناتج عن الألم وتحسين حركة الرقبة، ولكن يفضل ألا تزيد فترة وضع الثلج أو الكمادات الباردة عن 20 دقيقة، مع الحرص على عدم ملامسة الكمادات للجلد بشكل مباشر
2. طلب الرعاية الطبية عند الشعور بألم الرقبة المصحوب بخدر أو فقدان القوة في الذراعين أو اليدين أو الشعور

- بألم ينتشر في الكتف أو أسفل الذراع، كونها تكون دلالة على وجود مشكلة خطيرة في الجسم
3. يجب ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بتقوية عضلات الرقبة، وتجنب الأنشطة الرياضية التي تحتاج لجهد كبير، وخاصةً في حال وجود آلام مستمرة
  4. ممارسة تمارين الرقبة والتدليك الخفيف شد العضلات والأربطة تزيد المرونة تدريجياً دون التسبب في مزيد من الألم، ويفضل الاعتماد على اليد والأصابع فقط في عملية التدليك
  5. ضع حزام الأمان عند قيادة السيارة لحماية الرقبة، والحفاظ على الجسم في وضع مستقيم، وأخذ قسط من الراحة كل فترة تجنباً لبقاء الرقبة في وضعية واحدة لمدة طويلة