



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

آلام الرقبة

Neck Pain



ما هي أسباب آلام الرقبة؟

إجهاد الرقبة

- تظهر عادةً آلامًا و/أو تصلبًا عند تحريك الرقبة.
- غالبًا ما ترتبط بإصابة سابقة للعضلات حول الرقبة ولكنها قد تنبع أيضًا من إجهادات بدنية يومية مثل وضعية الجسم السيئة ووضعيات النوم.

التهاب الفقرات العنقية

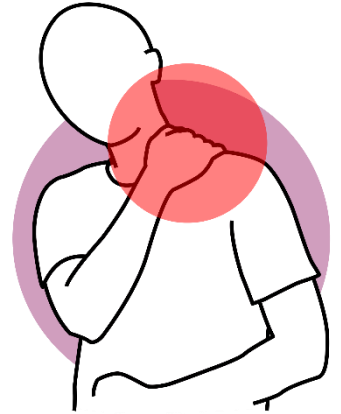
- "التهاب الفقرات العنقية" هو مصطلح غامض يشير إلى مشكلة العمود الفقري المرتبطة غالبًا بالتغيرات التنكسية، والتي تنطوي عادةً على تكوين نتوءات عظمية.
- غالبًا ما تُلاحظ التغيرات التنكسية في الفحوصات لدى الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض.



ما هو أسباب آلام الرقبة؟

ألم القرص العنقي

- يتجلى التهاب الفقرات العنقية الناجم عن تنكس القرص في شكل ألم في الرقبة و/ أو تصلب أثناء الحركة، ويمتد أحيانًا إلى ألم في الذراعين.
- يمكن أن يؤدي وضع الرقبة لفترة طويلة، مثل أثناء القيادة أو العمل على الكمبيوتر، إلى تفاقم الأعراض.



ما هي عوامل الخطر؟

- تشير الدراسات إلى وجود رابط إيجابي بين العوامل المرتبطة بالعمل مثل ثني الرقبة وقوة الذراع والوضعية والجلوس لفترات طويلة وثني الجذع واهتزاز اليد والذراع وإعداد مكان العمل مع آلام الرقبة.
- يزيد تاريخ إصابة الرقبة السابقة في البداية بشكل كبير من خطر آلام الرقبة المستقبلية في العام التالي، بغض النظر عن الجنس والحالة النفسية.



كيف يمكن الوقاية من آلام الرقبة ؟

١. الحفاظ على الوضعية:

- ❖ حافظ على وضعية جيدة: سواء كنت جالسًا أو واقفًا أو مستلقيًا، تأكد من محاذاة أذنيك مع كتفيك.
- ❖ إعداد الحاسوب: اضبط ارتفاع الكرسي والشاشة لتجنب إجهاد رقبتك.
- ❖ وضعية الهاتف: تجنّب إمالة رقبتك للنظر إلى هاتفك وأمسكه عند مستوى العين.

٢. التمرين والتمدد:

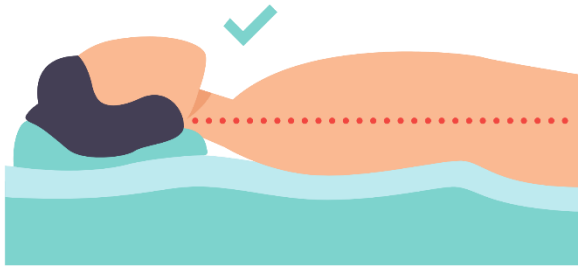
- ❖ قم بتقوية عضلات رقبتك وأعلى ظهرك: تساعد التمارين المنتظمة في دعم رقبتك.
- ❖ قم بالتمدد بانتظام: يمكن أن يخفف التمدد اللطيف للرقبة والكتفين من التوتر.
- ❖ خذ فترات راحة: إذا قضيت ساعات طويلة جالسًا، فانهض وتحرك بانتظام.



كيف يمكن الوقاية من آلام الرقبة ؟

٣. النوم بشكل أكثر ذكاءً:

- ❖ اختر الوسادة المناسبة: يمكن أن تحدث الوسادة التي تدعم المنحنى الطبيعي لرقبتك فرقًا كبيرًا.
- ❖ وضعية النوم: النوم على ظهرك هو الأفضل بشكل عام لرقبتك.
- ❖ تجنب النوم على بطنك: يمكن أن يضع هذا الوضع ضغطًا مفرطًا على رقبتك.



كيف يمكن علاج آلام الرقبة ؟

يتضمن العلاج الأولي لجميع المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة الحادة (مدة أقل من ستة أسابيع):

- ❖ يركز العلاج على تثقيف المريض وتعديل الوضعية المبكرة بنظام تمارين منزلية والتفكير في تناول الأدوية إذا لزم الأمر.
- ❖ يتم التركيز على الحفاظ على الوضعية الصحيحة ووضعيات النوم بعد اختفاء آلام الرقبة، جنبًا إلى جنب مع الاستمرار في المشاركة في برنامج التمارين لمنع تكرار الأعراض.

✚ في حال كان الألم شبه حاد:

- ❖ يمكن معالجة آلام الرقبة شبه الحادة بالعلاج الطبيعي لدى بعض الأفراد.
- ❖ قد تفيد حقن نقاط الزناد أولئك الذين يعانون من توتر الأربطة أو شد العضلات الملحوظ.



كيف يمكن علاج آلام الرقبة ؟

✚ يُتبع في حال كان الألم شبيه حاد:

❖ العلاج اليدوي وتعبئة المفاصل فعال للأفراد الذين يعانون من إصابات السقوط.

❖ يمكن أن توفر الوخز بالإبر والعلاج بالتدليك تخفيفًا

قصير المدى للألم لبعض المرضى الذين

يعانون من آلام الرقبة.



✚ في حال كانت آلام الرقبة مزمنة:

❖ توجد العديد من العلاجات لآلام الرقبة المزمنة، ولكن الأدلة عالية الجودة التي تدعم فعاليتها غير موجودة.

❖ اتباع استراتيجية بيولوجية نفسية اجتماعية لإدارة الألم

المزمن، يُنصح عادةً المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة

المزمنة بالرعاية متعددة الوسائط.

كيف يمكن علاج آلام الرقبة ؟

✚ يتبع في حال كانت آلام الرقبة مزمنة:

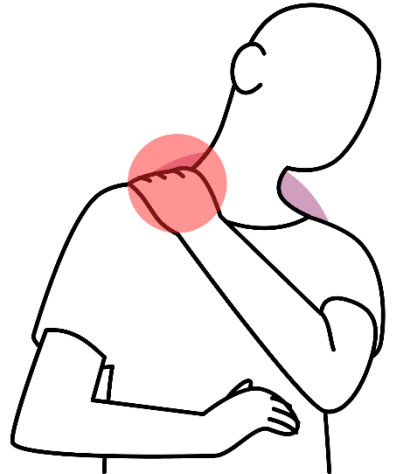
❖ يشمل هذا النهج الشامل التدخلات النفسية وعلاجات

العقل والجسد والعلاجات القائمة على الحركة.

❖ بالنسبة للأفراد الذين يعانون من آلام الرقبة المزمنة، فقد

أظهر النهج متعدد الوسائط الذي يدمج التمارين الرياضية مع

العلاجات الأخرى الفوائد الأكثر ثباتًا.



المصادر والمراجع:

Mayo Clinic, Advocate Health Car, spine-health.com, uptodate-com.library.iau.edu.sa and Physical risk factors for neck pain.

Scandinavian journal of work, environment & health

جميع الصور التوضيحية من canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم طب جراحة

المخ والأعصاب بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم طب جراحة المخ والأعصاب
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-595



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University