

ارشادات لمريض آلام الرقبة



تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة خاصة الجلوس الذي تكون فيه مضطرا لتثبيت وضع الرقبة في اتجاه واحد مثل القراءة أو الكتابة أو مشاهدة التلفزيون. وإذا كان ذلك ضرورياً فاعتدل واسترح كل خمسة عشر دقيقة علي الأقل و تمشي قليلا وقم بعمل بعض التمرينات الخفيفة الموصوفة من الأخصائي .

حافظ علي وضع رأسك مستقيماً أثناء الجلوس ويجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسباً بحيث تمنع انحناء رقبتك عليها ويجب أن يكون المكتب قريباً منك .

الوضع الأمثل للعمل على الكمبيوتر يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوى أنف الشخص الجالس أمامها وبوضع لوحة المفاتيح بحيث يكون الأكتاف في وضع معتدل (غير مرفوعين لأعلى) ويكون الكوع مثني تسعين درجة و يكون المعصم مسترخياً في وضع ثلاثون درجة .



تجنب وضع شاشة الكمبيوتر على أحد جانبي المكتب حيث يجب أن يكون أمامك مباشرة و كذلك الحال بالنسبة لشاشة التلفزيون حيث لا يجب أن تكون في وضع يجعلك تلتفت إلى أحد الجانبين لوقت طويل بل إلى الأمام .

تجنب وضع سماعة التليفون أو المحمول بين الكتف و الرأس لأن ذلك يؤدي إلى تحميل زائد على فقرات و أنسجة الرقبة. وتجنب النوم أثناء الجلوس أو أثناء ركوب الأتوبيس أو السيارة .

تجنب تعريض رقبتك لتيارات الهواء وحاول تجنب التغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف .

يمكن استخدام وسادة تحت الذراعين بحيث يستند الذراعين عليها من الإبطين إلى الكوعين أثناء القراءة لضمان وضع الكتف في مستوى النظر بدون انحناء الرقبة ولتقليل التحميل الزائد على فقرات وأنسجة الرقبة وعلى الأكتاف حيث ستحمل الوسادة عنك وزن الذراعين والكتف ويمكن استخدام هذه الطريقة أثناء أعمال التريكو أو الحياكة .

تجنب القراءة أو مشاهدة التلفزيون وأنت مستلقياً علي السرير حيث أنه في أغلب الأوضاع ستكون رقبتك في وضع سيئ .

يجب أن يتجنب مريض آلام الرقبة حمل الأشياء الثقيلة أو دفع أو جذب الأشياء (خاصة الثقيلة) بقوة ويجب أن يتجنب الأوضاع التي يضطر فيها إلى رفع رأسه لأعلى لفترة طويلة مثل دهان السقف أو تأمل السماء .

عندما تعاني من نوبة تقلص وآلم بعضلات الرقبة والأكتاف يمكن وضع قربة المياه الساخنة وتحتها فوطة خفيفة على عضلات الرقبة والأكتاف لمدة عشرين دقيقة أو تعريض عضلات الرقبة والأكتاف لتيار المياه الساخنة من الدش ولكن تجنب التعرض للتيارات الهوائية بعد ذلك مباشرة.



حاول النوم مع الاحتفاظ برأسك ورقبتك في وضع مستقيم بحيث لا تكون الوسادة عالية جداً أو منخفضة جداً سواء كان ذلك وأنت نائم علي جانبك أو علي ظهرك . تجنب استخدام وسادة صغيرة جداً أو صلبة جداً أو من النوع الذي ينضغط بسهولة بحيث تصبح عديمة الفائدة ويجب أيضاً أن تكون الوسادة غير صلبة بحيث تأخذ شكل رأسك ولكن في نفس الوقت ما تزال تملأ الفراغ ما بين السرير وبين رقبتك وعند النوم على جنبك

إذا كان كتفيك عريضين استخدام مخدة عالية بحيث تملأ هذا الفراغ وإذا كان كتفيك غير عريضين استخدم مخدة أصغر فما يحكم حجم الوسادة هو أن تجعل هذه الوسادة العمود الفقري للرقبة مستقيماً مع باقي العمود الفقري ويجب ملاحظة أن المخدة لا توضع تحت كتفيك بل ما بين رقبتك وكتفيك.

اعداد الدكتور مؤنس العزاوي
رئيس قسم علاج طبيعي بمعهد ناصر.