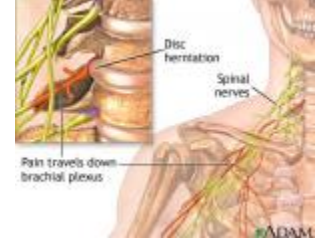


مشاكل الرقبة والكومبيوتر / د. موفق مجيد المولى



تفصل فقرات العمود الفقري بواسطة أقراص غضروفية مملوءة بمادة جلاتينية تعمل كوسائد للعمود الفقري حيث تتحرك تلك الأقراص في بعض الأحيان من مكانها أو قد يصيبها التمزق نتيجة للضغط الغير طبيعي أو نتيجة للصددمات المختلفة أو نتيجة لاتخاذ وضعيات جلوس أو امتداد كما في النوم غير صحيحة ويطلق عليها عادات بدنية خاطئة كما في حال الجلوس للعمل على الكومبيوتر لفترات مبالغ فيها فتؤدي تلك الحركة إلى وضع ضغط على جذور العصب (أعصاب كبيرة ممتدة من الحبل الشوكي وتكون النتيجة أعراض عصبية مثل الألم ومتغيرات حسية وحركية تصل بعض الأحيان لمرحلة مؤذية فتصبح علة مستديمة. من المهم جدا أولا تحديد أسباب الآم الرقبة فهل السبب لتلك الآلام عضلية أم عصبية أم مشكلة أربطة أم عظام ومفاصل العمود الفقري وهذا يعني بأن الآلام تحدث بأي جزء من الرقبة فقد يكون سببها عضلات أو أعصاب الرقبة أو قد يكون سببها الفقرات أو الوسائد التي بين تلك الفقرات وقد تأتي الآم الرقبة من مناطق قريبة لها كالكفتين أو الفكين أو الرأس أو الذراعين وعندما يكون هنالك ألم في الرقبة فسيجد الشخص صعوبة في تحريكها وعلى الخصوص من جانب لآخر حيث توصف هذه الحالة عند العامة بتصلب الرقبة أما في حالة مصاحبة الألم للأعصاب كما في حالة ضغط الفقرة على العصب او في حالة التشنج العضلي الذي يضغط على العصب فتظهر أعراض الخدر أو الوخز أو الضعف على الذراع أو اليد أو أي مكان آخر.

ان المسبب الرئيسي لآلام الرقبة هو الإجهاد والتوتر الحاصل نتيجة لفعاليات الحياة اليومية والتي يضع عليها المختصون كل اللوم والعتب مثل الحركات المعروفة بالانحناء غير الصحيح لرفع الأشياء عن الأرض أو الانحناء على طاولة المكتب لفترة طويلة من اليوم بما في ذلك من منضدة الكومبيوتر عندما يوضع الجهاز أعلى او أوطأ من المستوى الطبيعي أو النوم في وضع غير مريح او تعريض الرقبة لحركات لف ودوران مفاجئة وقوية خلال التمرين كما يلعب التصادم او الارتطام بالأرض دور في إصابات الرقبة قد يصل أقصاها للشلل إضافة لإصابات أخرى تلحق أجزاء أخرى من الجسم.

إن ابسط علاج لتلك الآلام يكمن في:

1-والذي يدعى علاج البيت فيكون باستخدام كمادة الثلج خلال 48-72 ساعة الأولى ومن ثم التحول لاستخدام الكمادة الساخنة ولعل أحسنها استخدام الدش الساخن مع الحذر من ارتفاع حرارة تلك المواد أو إبقائها لفترة طويلة.

2- تنفيذ تمارين المدى الحركي ببطء وبسهولة وهي تمارين تحريك الرقبة في كافة الاتجاهات سواء للجانبين او للأعلى والأسفل او تدويري حول المحور الطولي ولكن ببطء شديد وضمن المدى الطبيعي لحركة الرأس ومن التوصيات المهمة في هذه الحالة تنفيذ تمارين الإطالة البسيطة للرقبة.

3- إجراء مساج او تدليك يدوي خفيف(بالأصابع) لمنطقة الألم والمنطقة المحيطة بها ولكن برقة وخفة ومن دون ضغط شديد على الرقبة وبالخصوص على فقرات الرقبة.

4- محاولة النوم على فراش صلب من دون وسادة أو باستخدام الوسائد الخاصة والموصى بها طبيًا.

5-ويبقى الحل الأول قبل كل تلك الحلول وهو تناول (acetaminophen) أو (ibuprofen) وهذا قرار الطبيب وليس قرارك والحذر كل الحذر من تناول أي دواء من دون استشارة ووصفة طبية.

6- من المهم التفكير بمراجعة الطبيب فوراً وحال الشعور بارتفاع درجة الحرارة أو الصداع أو في حالة التصلب القوي للرقبة ومصاحبة ذلك بعدم القدرة على لمس مقدمة أعلى الصدر بواسطة الحنك..

7- في حالة عدم انتهاء الآلام خلال أسبوع بعد إجراء العلاجات المنزلية وفي حال الشعور بالخدر والوخز في الذراع أو اليد أو في حال عدم القدرة على تحريك الذراع وليد أو في حال وجود غدد منتفخة أو أورام فيجب مراجعة الطبيب والتوقف عن العلاجات المنزلية

الوقاية خير من العلاج حيث نتبع النقاط التالية:

1 وسائل الاسترخاء وتنفيذ التمارين الاعتيادية لتجنب الضغوط المسلطة على الرقبة.

2- تعلم تمارين الإطالة الخاصة بالرقبة والجزء العلوي للجسم ونفذ هذه التمارين كل يوم وعلى الخصوص قبل وبعد تنفيذ التمارين البدنية.

3-إذا كان سبب الآلام الرقبة هو تمارين اللياقة البدنية فاستخدم الكمادة الباردة على الرقبة

4- استخدم الوضعية الصحيحة للجلوس على المنضدة في المكتب أو البيت واسند ظهرك للكرسي علماً بان رفع القدمين على الساند الذي يوضع أسفل منضدة الكمبيوتر يكون ضروري جداً.

5-عدّل من وضع شاشة الكمبيوتر لمستوى العينين ليجنبك النظر للأعلى أو الأسفل باستمرار وعند قراءة الكثير من الوثائق او طباعتها، فضعها في ماسك أو ساند بمستوى العينين.

6- استخدام وسادة نوم صحية ومناسبة ومريحة تكون سائدة للرأس والرقبة وكن متأكد من ان يكون فراشك ثابت.

أسأل الله ان يسع الجميع برحمته التي وسعت كل شيء