

آلام الرقبة..علامات تحذيرية لضعف الفقرات



تحقيق: راندا جرجس

تصنف آلام ومشكلات الرقبة ضمن قائمة المشكلات الشائعة التي يشكو منها معظم الأشخاص، وخاصة في السنوات الأخيرة؛ نتيجة الإفراط في استخدام الحاسوب والأجهزة الإلكترونية الحديثة، وفي الأغلب تكون آلام الرقبة عبارة عن عرض مرضي يزول بالعلاج البسيط والالتزام بوضعيات الجسم الصحيحة وقت النوم والعمل، إلا في حال كانت هذه الآلام ناجمة عن التهاب الفصال العظمي، أو رافقتها بعض العلامات التحذيرية كضعف قوة الذراعين أو اليدين أو آلام الكتف، وفي هذا التحقيق يسلط الخبراء والاختصاصيون الضوء على هذه المشكلات وطرق العلاج والوقاية

يقول الدكتور علاء الدين طلعت استشاري جراحة العمود الفقري: إن الرقبة تتكون من سبع فقرات عظمية مرتبطة ببعضها بأربطة ومفاصل، وتتمثل وظيفتهم في حمل الرأس وإمكانية تحركها في الاتجاهات الفراغية الثلاثة، وحماية الحبل الشوكي والأعصاب الخارجة منه لأجزاء الجسم المختلفة، وتظهر أعراض مشاكل الفقرات العنقية في صورة آلام خلف الرقبة، وتمتد للأعلى إلى خلف الرأس، وأحياناً لأسفل عظام اللوح بالكتف، والعين، الذراعين، الساعدين، الكفين، والأصابع، وربما يرافقها حدوث تنميل باليد، أو ضعف في عضلات الأطراف العليا.

أسباب وعوامل

يذكر د.علاء أن الفقرات العنقية تتعرض للمشاكل المرضية؛ نتيجة لأسباب متعددة، وأكثرها شيوعاً الآتي:

* آلام العضلات والأربطة نتيجة الإجهاد.

* الأمراض الناجمة عن إصابات حوادث السيارات أو التعرض للسقوط على الرأس، وإصابات الملاعب، وفي هذه الحالة يمكن أن تكون هناك خطورة في الضغط على الأعصاب والحبل الشوكي، ويحتاج بعض المرضى للتدخل الطبي السريع.

* ضمور الأقراص التي تفصل بين الفقرات، أو الديسكات التي تعمل كقواصل لامتناصص الصدمات وتجعل حركة الفقرات فاعلة من دون نقل الاهتزازات للمخ.

* الاستخدام غير الصحيح للفقرات، وخاصة بسبب الجلوس أمام الحاسب الآلي، واستعمال الأجهزة الإلكترونية الحديثة لساعات طويلة ومستمرة، حيث تكون الرقبة في وضع انحناء الرأس للأمام والأسفل، وتزداد الضغوط على هذه المنطقة، كما تعد هذه السلوكيات السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بضمور غضاريف فقرات الرقبة.

فئة مستهدفة

يوضح الدكتور زيغينيرو رودزينسكي استشاري جراحة العمود الفقري أن الفئة الأكثر تعرضاً لمشاكل فقرات الرقبة هم الأشخاص الذين يعملون في مجالات العمل اليدوي الشاق الذي يتطلب الرفع، إضافة إلى المدخنين، والأشخاص الذين يقودون السيارات لأوقات طويلة، ومشغلي المعدات، إلى جانب التعرض للاهتزازات وصدمات الرقبة الناجمة عن حوادث السير أو ممارسة الرياضات العنيفة، أو إصابة سابقة في الأعصاب الشوكية أو الأعصاب الفقارية. ويضيف: يمكن أن يؤدي تفاقم مشكلات فقرات العنق، وعدم علاجها في وقت مبكر إلى آلام مزمنة في الرقبة أو الذراع، وعدم المقدرة على تخفيف الآلام، وتلف الأعصاب وجذورها، وتلف النخاع الشوكي وهي حالة تحدث بنسبة نحو 1 من كل 10000 وتؤدي إلى الإصابة بالشلل.

فحوص واختبارات

يبين د. زيغينيرو أن تشخيص مشكلات فقرات العنق يتم عن طريق عمل أشعة سينية للكشف عن وجود أي تشوهات مثل توتنهام العظام، التي تشير إلى الإصابة بسرطان فقرات الرقبة، وإمكانية استبعاد المشكلات الأخرى الأكثر خطورة مثل التيبس والكسور، وإظهار محاذاة الفقرات واعتلال التوازن السهمي، ويوفر الفحص بالأشعة المقطعية تشخيصاً أكثر تفصيلاً وخاصة للعظام، ويستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي للعمود الفقري موجات الراديو ومجالاً مغناطيسياً وجهاز كمبيوتر؛ حيث يقوم بإنشاء صور واضحة ومفصلة للفقرات والأنسجة المحيطة، علماً بأن الرنين المغناطيسي يمكن أن يتطلب حقنة مادة تباين الجادولينيوم لإظهار الأورام المحتملة والالتهابات وأمراض الأنسجة الرخوة.

ويضيف: في بعض الحالات يمكن أن يطلب الطبيب تقييم مدى جودة نقل الأعصاب من العمود الفقري للمعلومات من وإلى الذراعين والعضلات المجاورة، أو طلب إجراء مخطط كهربائي للعضل أو القلب إذا كان المريض يعاني ألماً أو وخزاً أو تنمياً أو ضعفاً غير مبرر في الذراعين.

خطة علاجية

يؤكد د. زيغينيرو أن علاج آلام فقرات الرقبة يحتاج إلى الراحة القصيرة في الفراش، وتقليل النشاط البدني الشاق، والعلاج الطبيعي، وتناول الأدوية المناسبة للحالة، ومسكنات تقليل الألم أو الالتهاب ومرخيات العضلات لإتاحة الوقت لحدوث الشفاء، كما يجب على المرضى الذين يعانون مشكلات الفقرات العنقية الإقلاع عن التدخين تماماً، حيث إنه يزيد من معدل الجفاف، كما ننصح بممارسة الرياضة بانتظام لزيادة قوة ومرونة العضلات التي تحيط وتدعم العمود الفقري.

إدارة الألم

ينوه د. زيغينيرو إلى أن بعض الحالات يمكن أن تحتاج إلى أساليب متعددة من التدخلات الطبية لإدارة الألم، بما في ذلك العلاج التجديدي أو البيولوجي، والعلاج طفيف التوغل مثل الجراحة الروبوتية باستخدام أدوات دقيقة جداً، بدلاً من الطرق التقليدية، وتكون الشقوق الجراحية صغيرة؛ حيث تصل إلى أقل من 1 سم في معظم الحالات، ويشار إلى هذا الإجراء باسم «ثقب المفتاح».

تصلب الرقبة

يذكر الدكتور تينكو خوسيه استشاري جراحة الأعصاب أن تصلب الرقبة هو ضيق أو صعوبة في تحريكها، وتعتبر أوضاع النوم أو إجهاد الفقرات أثناء العمل من أكثر أسباب الإصابة شيوعاً. إضافة إلى التواء أو تشنج عضلات الرقبة، ومشكلات العمود الفقري، الأورام، الصدمات، التهاب المفاصل، داء الفقار، التهاب السحايا، اعتلال العقد اللمفية العنقية، التهاب البلعوم الشديد، أمراض الكتف، مشاكل الأسنان، انفتاق اللوزتين النادرة، الشلل الرعاش، مرض الخلايا العصبية الحركية، ونزيف تحت العنكبوتية.

وسائل التشخيص

يوضح د. تينكو أن تشخيص تصلب الرقبة يتم من خلال الإطلاع على التاريخ العائلي للمريض، الفحص السريري الدقيق، والعلامات الحيوية، وبعض الاختبارات مثل فحص الدم والأشعة السينية أو الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي، وتجدر الإشارة إلى ضرورة مراجعة الطبيب المختص في حال الشعور بآلام الفقرات، حتى لا تتفاقم الإصابة وتؤدي إلى حالة مزمنة تتلف الحبل الشوكي والأعصاب، أو ينجم عنها وفيات خطيرة عندما يصاب المريض بالتهاب السحايا أو بنزيف تحت العنكبوتية.

طرق التداوي

يلفت د. تينكو إلى أن علاج تصلب الرقبة يبدأ من الراحة، ويمكن استخدام ياقات طبية في حالة السفر لمسافات طويلة أو الطرق الوعرة، مع عمل تمارين وتدليك بسيط للمنطقة المصابة، وتناول المسكنات والأدوية التي تساعد على ارتخاء العضلات، ومضادات الالتهابات، وحقن نقطة الزناد، وفي بعض الحالات يمكن أن يحتاج المريض لاستئصال القرص عند الإصابة بالعجز العصبي التدريجي أو اعتلال الجذور، وهناك بعض الإرشادات الصحية التي تسهم في الحد من تفاقم الأعراض والمضاعفات:ـ

- * الجلوس بشكل صحيح أمام الكمبيوتر والتلفزيون وأثناء استخدام الهواتف المحمولة، مع أخذ استراحة قصيرة مرة واحدة على الأقل لمدة 30 دقيقة لكسر استمرار الجلوس لفترات طويلة.
- * تقليل من التوتر والضغط النفسية.
- * المحافظة على وزن صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- * الإقلاع عن التدخين.
- * ارتداء حزام الأمان أثناء القيادة.
- * تجنب حمل الأوزان الثقيلة في كتف واحد.

وضعية صحيحة

تعد وضعيات النوم والجلوس من أهم الطرق التي تسهم في الوقاية من آلام ومشكلات فقرات الرقبة، وينصح الخبراء بتجنب الانحناء والرجوع بالرأس للخلف حتى لا تتعرض العضلات للتقلص أو النظر للأعلى فترة طويلة، وتثبيت وضع الرقبة في اتجاه واحد والمحافظة على وضع الرأس مستقيماً عند مشاهدة التلفاز أو القراءة أو العمل على الأجهزة الإلكترونية، والحد من تعريض الرقبة لتيارات الهواء، وأيضاً التغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف البارد، واختيار الوسائد متوسطة الارتفاع أثناء النوم ولا تكون عالية أو منخفضة حتى يكون الجسم والفقرات في حالة ارتخاء وراحة.