

متلازمة الرقبة النصية ومخاطر التكنولوجيا الحديثة



د. تامر عريف

إن التكنولوجيا العصرية أصبحت جزءاً مرتبطاً بتفاصيل حياتنا اليومية، لكن مع الوقت أصبحت مصدراً لبعض المشاكل الصحية ومنها متلازمة الرقبة النصية. وهي حالة مرضية ظهرت حديثاً بين مختلف الفئات العمرية وخصوصاً الأصغر سناً بسبب الجلوس وانحناء الرأس للأمام لفترات طويلة إما للعمل لساعات ممتدة أمام شاشات الحاسب الآلي وإما نتيجة الإفراط في استعمال الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة مقاطع الفيديو، أو حتى الاطلاع على الجرائد الإلكترونية والكتب.

تتضمن أعراض متلازمة الرقبة النصية آلاماً خلف الرقبة قد تمتد إلى الأكتاف ومنتصف الظهر، وأحياناً تسبب صداعاً في الرأس نتيجة تشنج بعضلات العنق المتصلة بقاعدة الجمجمة. وقد يؤدي الانحناء المستمر للرقبة إلى ضعف في الأربطة والعضلات الداعمة لها فتسبب تغيرات في شكل الفقرات العنقية قد يصل إلى التحذب، وربما تؤثر أيضاً في الأقراص الفقرية فتضغط علي مخارج الأعصاب العنقية وبالتالي تسبب الإحساس بخذل وآلام بالأطراف العلوية.

إن متلازمة الرقبة النصية تؤثر بصورة مباشرة في كفاءة الفقرات العنقية، فقد رصدت دراسة طبية حديثة العلاقة بين قوة الحمل المؤثرة في الفقرات العنقية ودرجة ميل الرأس عند النظر للهاتف الذكي أو الحاسب اللوحي، فرأس الإنسان البالغ يراوح وزنه بين أربعة وستة كيلوغرامات، وتبلغ قوة الحمل على الفقرات العنقية نحو ثلاثة عشر كيلوجرامات عند إمالة الرأس للأمام بزاوية خمس عشرة درجة تقريباً. وكلما زادت درجة الانحناء، زاد العبء على الفقرات العنقية. وعند النظر إلى شاشة الهاتف الذكي عادة ما تكون زاوية ميل الرقبة 60 درجة تقريباً، وبالتالي تؤثر في الرقبة والظهر بقوة حمل قد تبلغ 27 كيلوغراماً.

وتكرار وضع ميل الرأس للأمام لفترات طويلة قد يؤدي إلى ارتخاء الأكتاف وانبساط عضلات الرقبة وزيادة الضغط على الفقرات العنقية، ومع مرور الوقت تحدث خشونة في مفاصل الفقرات وضعف في الأقراص الفقرية بشكل سابق لأوانه. ولتجنب الإصابة بالرقبة النصية يوصى بعدم المبالغة في استعمال الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية، واتباع وضعيات مناسبة أثناء الاستخدام، كرفع الهاتف أو الجلوس أمام الحاسب الآلي على مستوى العين، وأيضاً وضع وسادة خلف الظهر أثناء الجلوس. وللتغلب على أعراض الرقبة النصية ينصح بتجنب انحناء الرقبة للأمام لفترات طويلة، والحصول على قسط كافٍ من الراحة، مع استخدام الكمادات وعمل تدليك خفيف للرقبة، وينصح أيضاً بممارسة تمارين الاستطالة وتقوية العضلات الخاصة بالفقرات العنقية وكذلك ممارسة السباحة التي تساعد على تجنب مخاطر الانبساط المفرط للعمود الفقري.

تعد متلازمة الرقبة النصية من المشاكل المرضية التي يعتمد علاج أغلب حالاتها على العلاج التحفظي كمسكنات الألم ومرخيات العضلات، وأحياناً الخضوع لجلسات العلاج الطبيعي ولكن يراعى ممارستها تحت إشراف طبيب علاج طبيعي أو خبير بدني، لضمان تأديتها بشكل صحيح. أما في حالات الآلام المزمنة والمتكررة فينصح المريض بزيارة طبيب متخصص؛ وذلك للوصول إلى التشخيص الصحيح والعلاج السليم. استشاري جراحة العمود الفقري بمستشفى أن أم سي رويال- الشارقة