

تدليك الرقبة يقلل آلام الصداع النصفي





إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة، أجراها باحثون ألمان، في جامعة ميونيخ، باستخدام نوع جديد من التصوير بالرنين المغناطيسي يسمى «رسم الخرائط تي 2»، أن الأشخاص الذين يعانون من صداع التوتر والصداع النصفي، يعانون أيضاً، من التوتر وتراكم السوائل في عضلات الرقبة، السبب وراء حدوث آلام الرأس، وأن تدليك الرقبة، أو التحفيز المغناطيسي يقلل الآلام؛ لأنه يتداخل مع الإشارات العصبية المرتبطة بالالتهاب.

وقال د. نيكو سولمان، الأستاذ في الجامعة، والباحث الرئيسي للدراسة: «أجرينا دراسة شملت 50 شخصاً، منهم 28 شخصاً، يعانون من صداع التوتر أو الصداع النصفي، و22 منهم أصحاء، واحتفظ المشاركون بمذكرات صداع لمدة 30 يوماً قبل إجراء مسح بالتصوير الجديد، وتبين لنا أن الأمر يستغرق وقتاً أطول قليلاً حتى تسترخي عضلات الرقبة لدى المصابين بالصداع والصداع النصفي، بسبب ارتفاع مستويات السوائل في تلك العضلات».

وأوضح سولمان: «تشير الأدلة إلى أن عضلات الرقبة المتيبسة تؤدي إلى إشارات الألم التي تنتقل إلى الدماغ عبر الأعصاب في العمود الفقري العلوي، مما قد يؤدي إلى الصداع والصداع النصفي، كما يمكن أن يكون هناك اتصال بين الأعصاب في عضلات الرقبة والحبل الشوكي والدماغ، وإشارات عصبية تعمل على زيادة آلام الصداع النصفي». وأظهرت النتائج، أن أعلى مستويات الالتهاب، كانت لدى الذين يعانون من صداع التوتر والصداع النصفي، وأنه كلما زادت السوائل والالتهابات في عضلات الرقبة، زاد تكرار الصداع، وأن تدليك الرقبة، والعلاج الطبيعي، والتحفيز المغناطيسي، تقلل من هذه الآلام.