

آلام الرقبة والكتفين

التايتل	آلام الرقبة والكتفين، الأسباب، الأعراض، وسبل العلاج.
الديسكريبشن	تعرف على أسباب آلام الرقبة والكتفين وكيفية التخلص منها بطرق فعّالة، اكتشف الأعراض والنصائح التي تسمح لك بتفادي الألم مستقبلاً.

تؤثر آلام الرقبة والكتفين على حياة الكثيرين، تحد من قدراتهم على أداء أبسط المهام، وتعرض خططهم اليومية لخطر التعديل أو الإلغاء، الأمر الذي يدفع بهم إلى البحث عن المسار الصحيح لعلاج تلك الآلام واستعادة النمط الطبيعي للحياة. سيكون مقال اليوم نافذة تطل على كافة التفاصيل المتعلقة بآلام الرقبة والكتفين، بما في ذلك: أسبابها الشائعة، الأعراض المصاحبة لها، الوسائل الفعالة لعلاجها، والتوجيهات الطبية لاجتنابها.

تعريف بآلام الرقبة والكتفين



يشير مصطلح آلام الرقبة (Cervicalgia) إلى حالة الانزعاج التي تؤول إليها الفقرات العنقية (Cervical vertebrae)، وأمام احتمالات انتشار الألم وبلوغه المنطقة العلوية من الظهر، يصبح الكتفين تحت طائلة التعرض لهذا الانزعاج.

- عادةً ما يتم تصنيف آلام الرقبة إلى قسمين أساسيين، فالقسم الأول يعبر عن الألم الذي يشعر به المصاب في الرقبة على وجه التحديد، كأن يلقى صعوبة في إدارة رقبته يمينًا ويسارًا، وهو القسم المعروف باسم آلام الرقبة المحورية (Axial neck pain).
- أما عن القسم الثاني المسمى بآلام الرقبة الجذرية (Radicular neck pain)، فإنه يشير إلى الألم الذي يبدأ من الرقبة لينتشر منها إلى مناطق أخرى مثل: الكتفين أو الذراعين.

أسباب آلام الرقبة والكتفين

تتعدد أسباب آلام الرقبة والكتفين، ولعل هذا ما يُزيد من تعقيد المهمة العلاجية التي تستلزم إجراء العديد من الفحوص الطبية للوقوف على المسببات الفعلية، وذلك قبل السير في الطريق العلاجي الملائم، فالسطور التالية ستوضح المسببات الشائعة لهذه الآلام:

إصابات الأنسجة الرخوة

في معظم الحالات تنتج آلام الرقبة والكتفين بسبب إحدى الإصابات التي تلحق بالأنسجة الرخوة (Soft tissue)، والتي تشمل كلاً من: الأوتار (Tendons)، الأربطة (Ligaments)، والعضلات (Muscles).

يمكن تمييز آلام الرقبة والكتفين الناتجة عن هذا النوع من الإصابات من خلال بعض الأعراض التي تلازمها، بما في ذلك: تصلب المفاصل (Muscle stiffness)، آلام الرأس (Headaches)، والتشنجات العضلية (Muscular spasms).

تمزق الكفة المدورة



تتألف الكفة المدورة (Rotator cuff) من 4 أوتارٍ تُكَلِّف بالربط بين الجزء العلوي من الذراع (Humerus) ولوح الكتف، غير أن هذه الكفة تكون معرضةً للتمزق بسبب الإصابات الفجائية والإجهاد المتكرر، حيث يشيع هذا الأمر في الأنشطة الرياضية التي تعتمد على استخدام الذراع والكتفين.

الإصابات الناتجة عن حركة مفاجئة للرقبة

يمكن للحركات المفاجئة التي تتعرض لها الرقبة أن تتسبب في تمزق العضلات، الأوتار، والأربطة، وعادةً ما تكون الرقبة معرضةً للوقوع تحت طائلة هذه الحركات الفجائية عند ممارسة الرياضات التي تتطلب احتكاكًا جسديًا.

الآلام الناتجة عن هذا النوع من الإصابات يسهل تمييزها من خلال الأعراض التي تصاحبها، والتي تشمل كلاً من: الدوار (Dizziness)، الإعياء المستمر (Constant fatigue)، وعدم وضوح الرؤية (Blurred vision).

التهاب الفقرات العنقية

يتسبب التهاب الفقرات العنقية (Cervical spondylosis) في الشعور بآلام عنقية يصعب احتمالها، وتزداد احتمالات الإصابة بهذه الحالة كلما تقدّم المصابون في العمر، ففي هذه الأثناء تصير

الأقراص الفقرية في الرقبة أكثر عرضة للاهتراء، ما يعني أن هذه الحالة تدخل ضمن قائمة [أمراض الشيخوخة](#) التي تؤثر على أكثر من 85% من الأشخاص الذين تخطوا حاجز الـ 60 عامًا.

التهاب مفصل الكتف العظمي

- تنتج عن التهاب مفصل الكتف العظمي (Shoulder osteoarthritis) نوبات من الألم الشديد على مستوى الكتف، ويحدث هذا الالتهاب نتيجة تآكل الغضروف المسؤول عن وقاية المفصل.
- مع استمرار التغيرات التنكسية (Degenerative changes) داخل مفصل الكتف، يزداد الضغط على الأعصاب، الأمر الذي يؤدي إلى انتشار الألم حتى الرقبة.

اعتلال الجذور العصبية العنقية

يشير اعتلال الجذور العصبية العنقية (Cervical radiculopathy) إلى انضغاط أحد أعصاب الرقبة، وهو ما يسبب ألامًا عنقية تنتشر باتجاه الكتفين، وبالرغم من اقتران الإصابة بالتقدم في العمر، فإن بعض الحالات تصاب بالاعتلال نتيجةً للتعرض لإحدى الإصابات التي تؤدي إلى تغيرات بنيوية على مستوى العمود الفقري. قد تتعرض الأعصاب للانضغاط بسبب ظهور النتوءات العظمية (Bone spurs) في الفراغ الذي يتخلل الفقرات العنقية، وفي غضون ذلك يطال الألم جميع أجزاء الجسم المرتبطة بالعصب المنضغط، فقد يشكو المصابون من وخزٍ في أصابع اليد أو ضعفٍ في عضلات الكتفين.

انفتاق القرص

بمرور السنوات تزداد احتمالات انكماش الأقراص العنقية (Cervical discs)، مما يؤدي إلى تضيق العمود الفقري (Spinal stenosis) نظرًا لاقتراب الفقرات من بعضها البعض بشكلٍ مغاليٍ فيه، وقد يؤدي ذلك إلى انفتاق أحد الأقراص العنقية حين يبرز الجزء الداخلي اللين من القرص من خلال الجزء الخارجي الأكثر صلابةً.

يشكو المصابون بانفتاق القرص (Disc herniation) من الإحساس بالحرقة في منطقة العنق، وقد يشعرون بالتنميل (Numbness) أو الوخز (Tingling) الذي يستحيل معه القيام بأبسط المهام اليومية.

الاعتماد على الأوضاع غير الملائمة للجسم

تشارك الأوضاع غير الملائمة في ظهور الألم، فالبقاء في وضع غير مريح لفترة طويلة يؤدي إلى إجهاد عضلات وأوتار الرقبة والكتفين نظرًا لتأثيره السلبي على المحاذاة الصحيحة للعمود الفقري. استخدام الوسائد المرتفعة أثناء النوم، وإمضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات مع إمالة الرأس وحماية الظهر هي أبرز الأوضاع التي تُلحق الضرر بالعنق، الكتفين، وسائر أعضاء الجسم.

النوبة القلبية

يمكن لألم الرقبة المفاجئ أن يكون مؤشرًا إلى قرب التعرض لنوبة قلبية (Heart attack)، ففي هذه الحالة يجب الإسراع إلى طلب الرعاية الطبية للعمل على تفادي النوبة، وذلك عن طريق تناول الأدوية المعززة لتدفق الدم إلى القلب، ونظيراتها التي تحد من احتمالات تخثر الدم.

الذبحة الصدرية المستقرة

- تقع الإصابة بالذبحة الصدرية المستقرة (Stable angina) بسبب تضيق الشرايين التاجية (Coronary arteries narrowing) الذي يحول دون حصول القلب على الكميات الكافية من الدم المحمّل بالأكسجين.
- تنتج عن الإصابة بالذبحة الصدرية آلام في منطقة العنق، الكتفين، الظهر، والفك، هذا إلى جانب الألم الذي يتوسط منطقة الصدر، وعادةً ما يكون الألم أشد ضراوةً في الجانب الأيسر من الجسم.

تشريح الشريان العنقي

قد يشير الشعور بالآلام العنقية الكثير من المخاوف إن اقترن ببعض الأعراض مثل: التلعثم (Stuttering)، ضبابية الرؤية، وصعوبة المشي، ففي هذه الحالة تنذر هذه الآلام باحتمالات الإصابة بتشريح الشريان العنقي (Cervical artery dissection).
يمثل تشريح الشريان العنقي أحد أشكال التشقق الذي يصيب الطبقات الداخلية لجدران الشرايين السباتية (Carotid arteries) والشرايين الفقرية (Vertebral arteries)، تلك الشرايين المسؤولة عن

تغذية الدماغ بالدم، فمع تشققها يزداد خطر تكون الجلطات التي تتسبب في الإصابة بالسكتة الدماغية (Stroke).

انكسار عظم الترقوة

يتسبب انكسار عظام الترقوة (Clavicle) في الشعور بالألم حادة في الرقبة ولوحي الكتف، وفي هذه الأثناء تظهر الكدمات (Bruises) ويواجه المصاب صعوبة بالغة لرفع ذراعه، أما عن الكتف فيصبح معرضًا للترهل. غالبًا ما تحدث كسور الترقوة عند السقوط على الذراع الممدودة، ونتيجة لهذه الإصابة يُلاحظ أن الألم يتفاقم أثناء التنفس العميق، ذلك أن موقع الترقوة قريب من القفص الصدري (Rib cage) يجعل عملية التنفس أشد إيلاقًا.

انكسار لوح الكتف

- مع تعرض لوح الكتف (Scapula) للانكسار يصعب تحريك الذراع، كما يبدو الورم على الجزء الخلفي من الكتف المصابة، ونظرًا لقيام لوح الكتف بالربط بين الجزء العلوي من الذراع وعظم الترقوة، فإن انكسارًا كهذا قد يؤدي إلى امتداد الألم ليلبغ العنق.
- من الصعب أن تتوفر الوسائل للوقاية من الحوادث المسببة لهذا الانكسار، ومع ذلك يمكن لبعض التمارين أن تساهم في تقوية عضلات الظهر العلوية لتصبح أشد بأسًا أمام الصدمات التي قد تتعرض لها بصورة فجائية.

التهاب المحفظة اللاصق

- يتسبب التهاب المحفظة اللاصق (Adhesive capsulitis) -أو كما يُعرّف باسم الكتف المتجمدة (Frozen shoulder)- في الشعور بالألم الحاد من جراء التيبس الذي يؤول إليه مفصل الكتف.
- يبقى الخطر قائمًا لإصابة أي شخص بهذه الحالة، ومع ذلك تزداد احتمالات الإصابة بالنسبة للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم من 40 إلى 60 عامًا، وكذلك الحال بالنسبة لمرضى السكري (Diabetes).

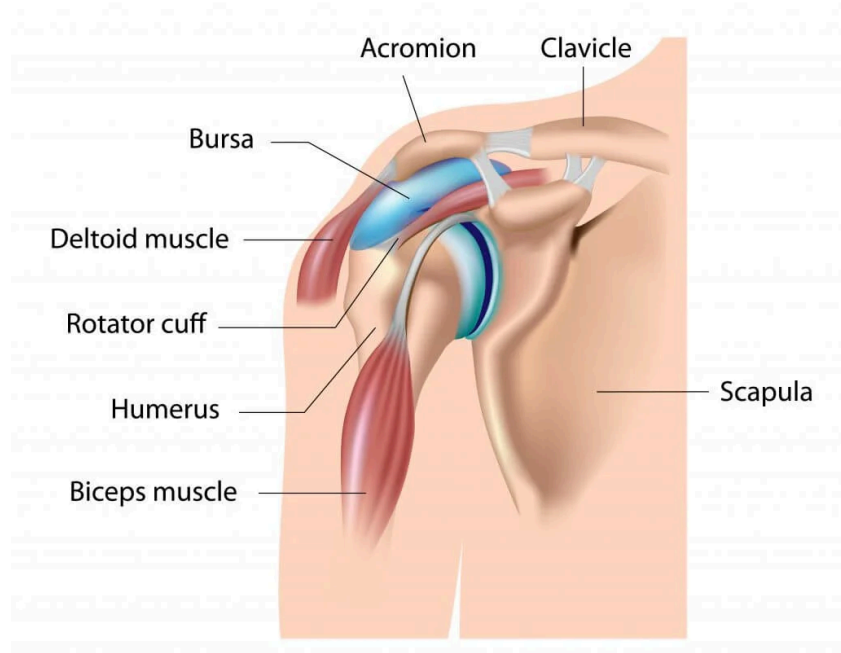
التهاب أوتار أو جراب الكتف

- تتمثل مهمة الأوتار في الربط بين العضلات والعظام، ومع التعرض لالتهاب أوتار الكتف (Shoulder tendinitis) يعاني المصابون من آلام حادة تُعجزهم عن تحريك أكتافهم خاصةً إن كانت الأوتار الملتهبة على مقربةٍ من الكفة المدورة.
- أما عن جراب الكتف (Shoulder bursa)، فإنه يبدو مشابهًا لتجويفٍ ممتلئٍ بالسوائل، والتي تحول دون احتكاك المفاصل بعضها ببعض، لذا يتسبب التهاب الجراب (Bursitis) في زيادة الاحتكاك والألم، مع تقييد حركة المصاب.

التهاب العصب العضدي

- تتألف الضفيرة العصبية من مجموعةٍ من الأعصاب التي تمر عبر الكتف من أسفل الرقبة، ومع تعرض هذه الضفيرة للتلف يحدث ما يسمى بالتهاب العصب العضدي (Brachial neuritis)، والذي يتسبب في الشعور بألمٍ حادٍ يشبه الصدمة الكهربائية.
- عادةً ما يؤثر الألم على كتفٍ واحدة، غير أن تأثيره يمتد ليشمل العنق، وحينئذٍ يشعر المصاب بتنميلٍ يُعجزه عن القيام بأبسط الحركات.

انفصال الكتف



- يحدث الانفصال عند إصابة المفصل الأخرمي الترقوي (Acromioclavicular joint)، ذلك المفصل الذي يمثل نقطة التقاء عظم الترقوة بعظم الكتف (Acromion)، وحينئذ يبدأ الشعور بآلام في الكتف المصابة والمناطق التي تحيط بها.
- في بعض الحالات الطفيفة يكون الانفصال جزئيًا، فلا تنتج عنه آلام شديدة، أما عن حالات الانفصال الكامل، فإنها تكون شاهدةً على النتوءات التي يستحيل معها تحريك الكتف.

ألم الإحالة في الكتف والرقبة

هنالك علاقةً وطيدةً تجمع الأعصاب التي تخدم كلاً من الكتف والرقبة، ولعل هذا ما يفسر التباس الأمر بين الألم الذي يصيبهما، فقد يشعر المصابٌ بآلم في الكتف يكون في الواقع ناتجاً عن اعتلال في الرقبة، والعكس بالعكس، لذا يُشار إلى هذا الأمر باسم ألم الإحالة (Referred pain)، وتشمل أعراض ألم الإحالة من الرقبة كلاً من:

- الألم الحارق الذي يبدو مشابهاً لتأثير الصدمة الكهربائية.
- الألم الذي يمتد إلى لوح الكتف، المرفق، واليد.
- الألم الذي يتلاشى فور القيام بتدعيم الرقبة.
- الألم الذي يؤثر على أسفل الذراع عندما تتعرض الرقبةً للالتواء.

متلازمة الألم العضلي الليفي العنقي

- يعاني المصابون بمتلازمة الألم العضلي الليفي العنقي (Cervical myofascial pain syndrome) من انتشار النقاط التي تحفز الألم في عضلات الرقبة واللفافة (Fascia) المتمثلة في الأنسجة الضامة (Connective tissues).
- عند الضغط على نقاط التحفيز أثناء القيام بأي نشاط حركي، يشعر المصابون بالآلام العنقية التي تُحال إلى الكتف والذراع.

حصوات المرارة أو تضخم المرارة

قد ينتج الألم في الكتف اليماني بسبب تكون حصوات المرارة (Gallstones) التي تتسبب في زيادة الضغط على العصب الحجابي (Phrenic nerve)، ذلك العصب الذي يمتد من البطن، عبر الصدر، وصولاً إلى الرقبة، مما يفسح المجال أيضًا لأن يبلغ الألم لوجي الكتف والعنق.

يتسبب كذلك تضخم المرارة (Cholecystomegaly) في الشعور بألم مفاجئ في الجزء العلوي الأيمن من البطن، وعادةً ما يأتي الألم بالتزامن مع ظهور أعراض الغثيان (Nausea) والقيء (Vomiting).

انتفاخ الوريد الوداجي

يقع الوريد الوداجي (Jugular vein) على جانبي العنق، فهو الوريد الذي يأخذ على عاتقه مهمة نقل الدم من الدماغ إلى القلب من خلال الوريد الأجوف العلوي (Superior vena cava)، غير أن تعرض هذا الوريد للانتفاخ قد يتسبب في الشعور بالألم الرقبة التي تكون طفيفة في معظم الحالات، إلا أنه لا يجب التهاون بشأنها، إذ إنها تمثل إنذارًا شديد اللهجة لاحتمالية الإصابة بالنوبة القلبية، لذا يب فحص الوريد الوداجي سواء تعلّق الأمر [بعلاج ألم في عروق الرقبة من الحوة اليسرى من الأمام](#) أو علاج الألم في عروق الجهة اليمنى، إذ يمتد الوريد على الجهتين.

السرطان

تُذَق نواقيس الخطر في ظل المعاناة من ألم الرقبة المستمر، الذي يشير أحيانًا إلى الإصابة بسرطان الرأس أو الرقبة، ذلك النوع من السرطان الذي يبدأ في الخلايا الحرشفية (Squamous cells) المكوّنة للطبقة الخارجية من الجلد. يمثل الإفراط في التدخين وتناول المشروبات الكحولية السبب الأبرز للإصابة بسرطان الرأس والرقبة، فنسبة الحالات المصابة من جراء التمسك بهذه العادات السيئة تُقدَّر بنحو 75%، مع الأخذ بعين الاعتبار أن آلام الكتف قد تُعزى كذلك إلى الإصابة بسرطان الرئة (Lung cancer).

الشيخوخة

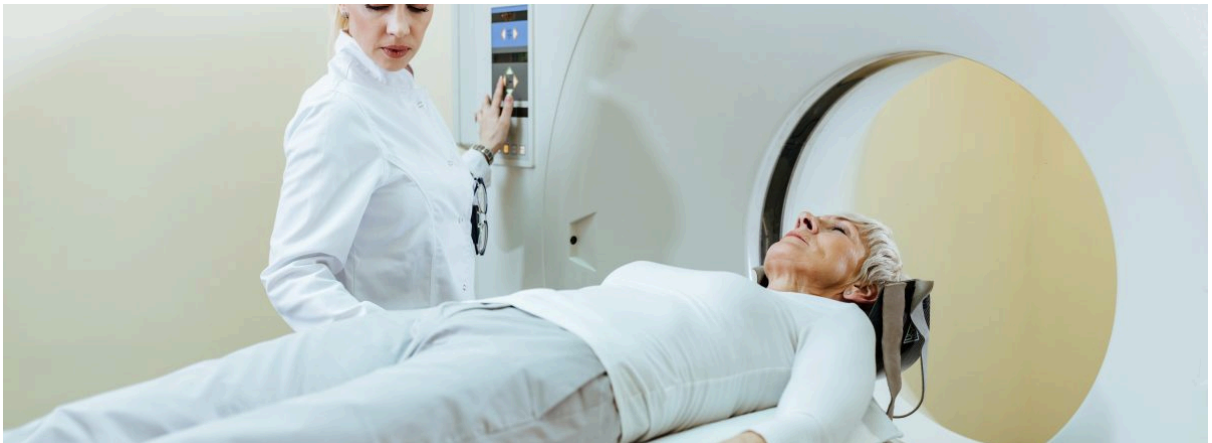
في كثير من الأحيان تلتحق آلام الرقبة والكتفين [بأعراض الشيخوخة](#)، إذ يؤدي التقدم في العمر إلى تمزق الكفة المدورة، ونظرًا لانخفاض تدفق الدم خلال هذه المرحلة، فإن قدرة الجسم الطبيعية على إصلاح الضرر تنخفض بدرجة كبيرة، مما يتسبب في إبطاء التعافي. تزداد احتمالات تكون التآكلات العظمية خلال مرحلة الشيخوخة، كما تفقد الأقراص العنقية الكثير من الترطيب، فتصبح أكثر تيبسًا، وتبدأ الفقرات في الاقتراب من بعضها البعض إلى الحد الذي يؤدي إلى تهيج بطانة المفاصل في حالة تُعرف باسم هشاشة العظام العنقية (Cervical

osteoarthritis)، وبذلك تظهر آلام الرقبة والكتفين على نحوٍ أشدَّ ضراوةً مقارنةً بالآلام التي تظهر خلال مرحلة الشباب.

أعراض آلام الرقبة والكتفين

- ضعف عضلات الظهر العلوية.
- الإحساس بالدوار وضبابية الرؤية.
- الإعياء العام والشعور بأوجاع العظام.
- تشنج العضلات وتعرضها للشد المفاجئ.
- تيبس الرقبة وازدياد الألم عند محاولة تحريكها.
- انتفاخ الوريد الوداجي الذي يهدد سلامة القلب والرئتين.
- بروز العظام في حال كان الألم ناتجًا عن الكسور (Fractures).
- الشعور بآلام المفاصل الوجهية (Facet joint) عند إمالة الرأس نحو الجانب المصاب.
- التعرض لصداعٍ عنقي المنشأ (Cervicogenic headache) في الجزء الخلفي من الرأس.
- المعاناة من الوخز في العنق، الكتفين، واليدين إذا كان الألم ناتجًا عن انضغاط الأعصاب.

تشخيص آلام الرقبة والكتفين



قبل اتخاذ المسار العلاجي الملائم، يجب أن تُشخَّص آلام الرقبة والكتفين بدقةٍ فائقةٍ للوقوف على مسبباتها الفعلية، وهو ما يتم بالاعتماد على وسائل التشخيص التالية:

- **السجل الطبي (Medical history):** يقوم الطبيب الفُعالج بمطالعة السجل الطبي للمريض لمعرفة الإصابات والآلام التي عانى منها في الماضي، وقد يستفسر عن طبيعة عمل المريض التي قد تساهم في تفاقم الألم، هذا إلى جانب توجيه بعض الأسئلة بشأن موعد ظهور الألم، موضع الشعور به، مدة استمراره، ومدى شدته.
- **الفحص البدني (Physical examination):** في هذه الخطوة يعتمد الطبيب إلى إجراء فحص دقيق للتحقق من المداواة الصحيحة للرأس وال فقرات العنقية، كما يقوم باختبار نطاق حركة المريض، هذا إلى جانب تقييم قوة العضلات ومرونة المفاصل.
- **الأشعة السينية (X-rays):** تملك هذه الأشعة القدرة على اكتشاف المشكلات المختلفة التي تتعرض لها العظام والأنسجة الرخوة، بما في ذلك: الكسور، الانزلاقات، والالتهابات التي تقف وراء الشعور بآلام العنق والكتفين.
- **التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI scan):** تعمل هذه التقنية على إظهار الاعتلالات التي تصيب الحبل الشوكي، الأعصاب، والأنسجة الرخوة، وفي وسعها أن تكتشف انفتاق الأقراص العنقية، هذا إلى جانب قدرتها على إبراز التكتلات (Calcifications) والأورام (Tumors) التي تؤدي إلى تفاقم الألم.
- **الأشعة المقطعية (CT scan):** تُستخدم هذه الأشعة في حال عدم توفر تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي، إذ تعمل على إظهار التواءات العظمية وعلامات تدهور العظام.
- **الاختبارات الكهربائية (Electrodiagnostic tests):** تهدف هذه الاختبارات إلى فحص وظائف الأعصاب واستجابة العضلات للأوامر التي تتلقاها، فمن خلالها يمكن الكشف عن آلام الرقبة والكتفين التي تنتج عن الاضطرابات العصبية (Neurological disorders).
- **الاختبارات المعملية (Lab tests):** تكشف الاختبارات المعملية عن مسببات الأخرى للألم مثل: العدوى (Infections) والسرطان (Cancer)، ومن أبرز الأمثلة عليها: اختبار تعداد الدم الكامل (CBC) وتحليل البول (Urinalysis).

الوسائل الفعالة لعلاج آلام الرقبة والكتفين

مضادات الالتهاب غير الستيرويدية

تمثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) خط الدفاع الأول الذي يتم اللجوء إليه لعلاج آلام الرقبة والكتفين، حيث تعمل هذه الفئة من الأدوية على تثبيط الالتهاب المسبب للألم، فأدوية الإيبوبروفين (Ibuprofen)، النابروكسين (Naproxen)، والأسبرين (Aspirin) هي الأكثر استخدامًا لهذا الغرض.

مرخيات العضلات

تتبع مرخيات العضلات (Muscle relaxers) مقعدها المميز بين الأدوية الفعالة لعلاج الآلام العنقية وآلام الكتفين، إذ تساهم في التخلص من التوتر والتيبس العضلي، معيدةً إلى المصابين النطاق المعهود للحركة من دون أن يعانون من الألم العضلي.

مضادات الاكتئاب

تُجدي مضادات الاكتئاب (Antidepressant) نفعًا في [علاج ألم العنق وخلف الكتفين وأعلى الظهر](#)، إلا أنه يجب الحصول عليها تحت إشراف طبي كامل لتفادي الآثار الجانبية السلبية، فالجرعات المستخدمة لعلاج الألم العضلي الهيكلي (Musculoskeletal pain) يجب أن تكون مقننة بالمقارنة مع الجرعات التي يحصل عليها مريض الاكتئاب.

حقن الكورتيكوستيرويد

تُعرف حقن الكورتيكوستيرويد (Corticosteroid shots) بنشاطها المقاوم للالتهاب، مما يجعلها خيارًا نموذجيًا لعلاج هذا النوع من الألم ذي المنشأ الالتهابي، وعادةً ما يتم استخدام الأشعة السينية (X-rays) لتوجيه الإبر إلى حيث يقبع الألم، الأمر الذي يمنح المصابين إحساسًا ملموسًا بالتحسن والارتياح.

التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد

يعتمد التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS) على التيار ذي الشدة المنخفضة، حيث يتم إرسال نبضاتٍ من هذا التيار بترددٍ محدد، مما يؤدي إلى إيقاف نشاط بعض الأعصاب المنوط بها نقل إشارات الألم إلى الدماغ، وبذلك تمنح جلسة التحفيز الراحة للمريض لفترة مؤقتة قبل أن يحتاج إلى الخضوع لجلسة جديدة.

العلاج الطبيعي

تتضمن جلسات العلاج الطبيعي (Physical therapy) مجموعةً من التمارين التي تساهم في تخفيف آلام الرقبة والكتفين، حيث تعمل على تمديد العضلات لاستعادة النطاق الطبيعي للحركة وتعزيز المرونة في آنٍ معًا. يسلك العلاج الطبيعي مسارًا إضافيًا لتهديئة ثورة الألم، فمن خلاله يبدأ المصاب في التخلّي عن أوضاع الجسم السيئة التي تسببت في ظهور تلك الآلام، وهو ما يضمن انحسارها وتضاؤل فرص ظهورها في المستقبل.

التدليك

على نحوٍ مماثلٍ لآلية عمل العلاج الطبيعي، يأتي العلاج بالتدليك (Massage therapy) الذي يستهدف مناطق محددةً من الجسم لتخليصها من التوتر العضلي (Muscular tension)، وبذلك يقل الألم في ظل الالتزام بالنمط الصحي للحياة مع اجتناب الأنشطة التي تؤجج الألم.

الوخز بالإبر

يمثل الوخز (Acupuncture) أحد الأساليب التقليدية التي احتفظت بفعاليتها في علاج أنواعٍ مختلفةٍ من الألم، فمع إدخال الإبر الرفيعة إلى نقاطٍ محددة، يصبح الجسم محفزًا لإطلاق مسكناتٍ طبيعيةٍ للألم تُعرف باسم الإندورفين (Endorphins)، الأمر الذي يكون مؤداه الحصول على راحةٍ قصيرةٍ إلى متوسطة المدى، ولإطالة الأثر الإيجابي للوخز يمكن استخدامه بوصفه علاجًا تكميليًا مع الوسائل العلاجية الأخرى.

تثبيت العنق أو الكتف

في حال كان الألم ناتجًا عن كسرٍ طفيف، فإن التثبيت (Immobilization) يُعد حلًا مثاليًا لدعم الرقبة والكتف أثناء مرحلة الشفاء، وعادةً ما يتم ذلك باستخدام حمالةٍ للذراع أو طوقٍ يحافظ على استقرار الفقرات العنقية طوال مدة التعافي، ومع ذلك يجب استخدام هذه الوسائل بناءً على التوجيهات الطبية فقط، ذلك أن التثبيت لفتراتٍ طويلة قد يؤدي إلى إضعاف العضلات.

التدخل الجراحي

متذيلةً قائمة الوسائل العلاجية، تأتي التدخلات الجراحية (Surgical interventions) لتُخلص المرضى من الآلام التي لا تهدأ ثورتها مهما استخدموا من إجراءاتٍ وعقاقير للحصول على الراحة من آلام الرقبة والكتفين.

يمكن اللجوء للإصلاح الجراحي في الحالات المعقدة من الانزلاق الغضروفي العنقي وتمزق الكفة المدورة، إلا أن قرارًا كهذا ينطوي على الكثير من المخاطر المرتبطة بالعمل الجراحي، لذا يجب التمهّل قبل الإقدام على هذه الخطوة، مع ضرورة الحصول على الرأي الطبي الراجح المستند إلى دراسة حالة المريض دراسةً عميقة.

تخفيف آلام الرقبة والكتفين باستخدام العلاجات المنزلية

تساهم بعض العلاجات المنزلية البسيطة في التغلب على الآلام الطفيفة للرقبة والكتفين، كما يمكن استخدامها كجزءٍ من خطةٍ علاجيةٍ متكاملة، فالنقاط التالية توضح أبرز هذه العلاجات:

- **العلاج بالحرارة (Hot therapy):** تُستخدم الكمادات الساخنة والمناشف الدافئة لتعزيز التدفق الدموي وإرخاء العضلات، الأمر الذي يساهم في تخفيف الألم بدرجةٍ مقبولة.
- **العلاج بالبرودة (Cold therapy):** يمكن لأكياس الثلج أن تساهم في تقليل الالتهاب والتورم اللذين يسببان آلام الرقبة والكتفين، كما يعمل التناوب بين هذا العلاج ونظيره الحراري على إنشاء التأثير النبضي القادر على تهدئة الألم بشكلٍ ملحوظ.
- **ممارسة تمارين التمدد (Stretching exercises):** تلعب هذه التمارين دورًا لا يُنكر في تخليص العضلات من الانقباض، الأمر الذي يخفف الألم العضلي ويحد من احتمالات ظهوره مجددًا.

- **استخدام تقنيات خفض التوتر النفسي (Stress reduction techniques):** ثمة علاقة تجمع بين الألم الجسدي والنفسي، ومن هنا تتضح أهمية التقنيات التي تعمل على خفض التوتر لإعطاء الجسم الفرصة للتعافي، فالتأمل وتمارين التنفس العميق هي أبرز التقنيات المستخدمة لتحقيق هذه الغاية.

أبرز النصائح لتفادي آلام الرقبة والكتفين

- التوقف عن القيام بالأنشطة التي تتسبب في تفاقم الألم.
- تعديل الأوضاع الخاطئة للجلوس، الوقوف، والنوم.
- عدم إمضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات.
- إعداد بيئة العمل لتون مريحة لأقصى درجة ممكنة.
- توطئة الفراش باستخدام الوسائد المناسبة.
- الإقلاع عن التدخين الذي يُعجّل بتنكس الأقراص العنقية.
- ممارسة التمارين الموجهة لتقوية عضلات أعلى الظهر.

علاج أوجاع العنق داخل عيادة الدكتور علي مغنية

يحرص الدكتور علي مغنية على توفير السبل العلاجية الفعالة للتغلب على أوجاع العنق بمختلف أنواعها، سواء الأوجاع التي تنتج عن مشكلات الأقراص العنقية، أو نظيراتها التي ترتبط بوجود خلل ما في المفاصل الوجهية (Facet joints).

- يحقن الطبيب أدوية الستيرويد (Steroid) بالقرب من جذور الأعصاب المنتشرة في عضلات الرقبة، وقد تُحقن الأدوية المخدرة -مثل: الليدوكاين (Lidocaine)- لتعزيز النتيجة النهائية التي يحصل عليها المريض.
- يُعتقد كذلك على العلاجات التجديدية للحد من الآلام العنقية، إذ تسهم هذه العلاجات في تحفيز الأنسجة المصابة على التجدد، وبهذا الأسلوب يتعافى الجسم بصورة طبيعية خلال مدة زمنية وجيزة.
- لحقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) دور رئيسي في التغلب على أوجاع العنق، ذلك أنها عامرة بالعوامل النمائية (Growth factors) التي تُعجّل بشفاء الأنسجة التالفة.

دور الدكتور علي مغنية في علاج آلام الكتفين

يتكفل الدكتور علي مغنية بعلاج آلام الكتفين مهما كان نوع الاضطراب العضلي الهيكلي المسبب لها، فهو يعتمد على أحدث التقنيات الطبية لعلاج تلك الآلام بفعالية كبيرة، مما يضمن للمصابين الحصول على الراحة لفتراتٍ ممتدة.

- تُستخدم حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية لتحفيز الشفاء، فهي أحد الحلول الفعالة لعلاج التهاب أوتار الكتف، كما يُعَوَّل عليها لتقليل الزمن المستغرق لعلاج التمزق العضلي (Myorrhexis).
- يمكن لحقن الستيرويد (Steroid shots) أن تساهم في علاج آلام الكتفين ذات المنشأ الالتهابي، بينما يتم تثبيت العظام في حالات الكسور، مع استخدام المضادات الحيوية (Antibiotics) للسيطرة على الآلام المرتبطة بالعدوى العظمية (Osteomyelitis).
- أما عن إجراءات حقن حمض الهyaluronic acid (Hyaluronic acid injection) في المفاصل المتضررة، فإنها تضمن للمصابين التخفيف الفعال للألم واستعادة النطاق الطبيعي لحركة الكتفين.

التماس الرأي الطبي بشأن آلام الرقبة والكتفين

لا شيء يُغني المريض عن التماس الرأي الطبي والخضوع للفحوصات التي تكشف عن مسببات الألم الذي يكابده، لذا يُنصح بالتواصل مع الدكتور علي مغنية عبر الوسائل التالية، وذلك للتخلص من الألم على النحو الذي يحد من تواتره.

- رقم الهاتف: +961 3 565 026.
- البريد الإلكتروني: info@dralimoghnieh.com.
- حسابات التواصل الاجتماعي: [Facebook](#), [Instagram](#), [Linkedin](#).
- للاستفسار أو حجز موعد: يتم ذلك عبر تطبيق [Whatsapp](#).

الأسئلة الشائعة

ما هي المؤشرات الخطيرة التي ينذر بها الألم في جانبٍ واحدٍ من الرقبة أو الكتف؟

الشعور بالألم في الكتف اليسرى والجانب الأيسر من الرقبة قد يُنذر بأحد الاعتلالات القلبية، أما عن آلام الجانب الأيمن، فقد تشير إلى وجود حصوات في المرارة.

هل تتسبب آلام الرقبة في الشعور بالصداع؟

نعم، يمكن لهذه الآلام أن تتسبب في نوباتٍ من الصداع التوترى (Tension headache)، خاصةً الآلام التي تنتج عن انقباض عضلات الرقبة.

ما السبب وراء الشعور بآلام عنقية حادة تمتد إلى الفك؟

غالبًا ما تحدث هذه الحالة نتيجة التهاب الغدة الدرقية (Thyroiditis)، وقد يستمر الألم لعدة أسابيع، كما يمكن أن يظل قائمًا لبضعة أشهرٍ في بعض الحالات النادرة.

المصادر:

- **webmd.com:** [Neck and Shoulder Pain Management](#)
- **healthline.com:** [What Causes Concurrent Neck and Shoulder Pain](#)
- **clevelandclinic.org:** [Neck Pain](#)
- **mayoclinic.org:** [Head and neck cancers](#)
- **health.harvard.edu:** [Neck pain Symptoms, causes, & how to relieve it](#)
- **spine-health.com:** [What Causes Neck and Shoulder Pain?](#)