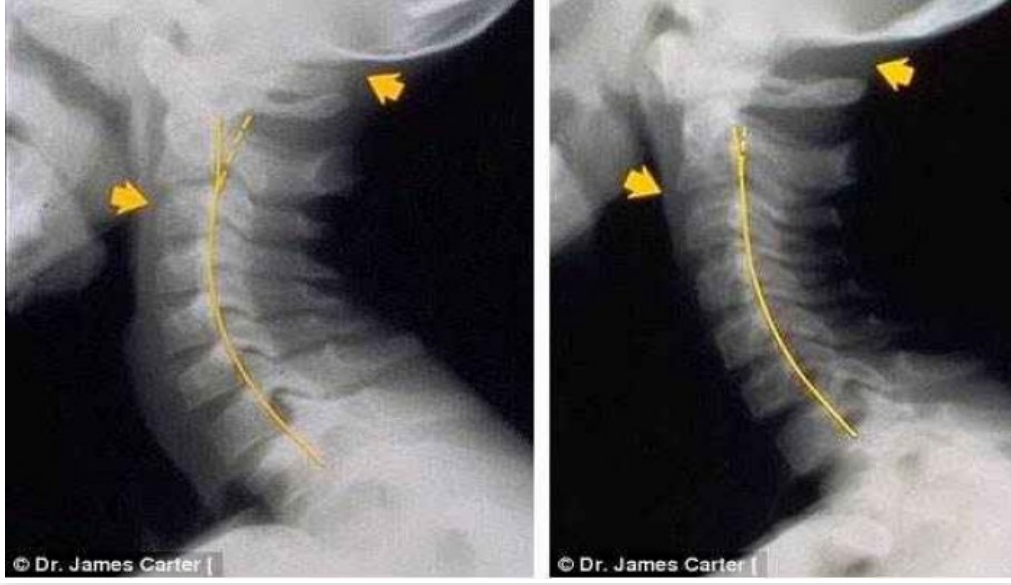


تجنب 5 أسباب تؤدي إلى حدوث آلام الرقبة



السبت 27 فبراير 2016 12:02 م

- قال الدكتور محمد عبد الباري استشاري المخ والأعصاب، ان آلام الرقبة من الآلام المزعجة والمؤلمة التي تصيب الكثير منا، وتؤثر على نشاط الجسم بشكل سلبي خاصة عند المشي، ونبحث دائما عن أسباب حدوثها □
- ويقول الدكتور محمد إن هناك 5 أسباب تؤدي إلى حدوث آلام الرقبة، منها:
- 1- إجهاد منطقة الرقبة وأسفل الرأس وأعلى الكتفين خاصة عند حمل أشياء ثقيلة □
 - 2- الجلوس لفترات طويلة بطريقة خاطئة، عند الدراسة، أو عند الكتابة □
 - 3- استخدام الحاسوب □
 - 4- استخدام الوسادة السيئة عند النوم □
 - 5- استخدام الهاتف لفترات طويلة، مع ثني الرقبة ناحية الكتف، ما يضيف إجهادًا غير عادي على الرقبة □