

7 طرق لعلاج آلام الرقبة الناتجة عن الانحناء على الهاتف



السبت 23 مايو 2020 04:05 م

نشر موقع "**باور أوف بوزيتيفتي**" الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن آلام الرقبة الناتجة عن الانحناء أثناء استعمال الهاتف مبينا كيفية علاجها والتخفيف من حدتها.

وقال الموقع، في تقريره إن المعاناة من آلام الرقبة بشكل مستمر قد يكون بسبب ما يعرف بـ "متلازمة الرقبة النصية" التي تكون ناتجة عن انحناء الرقبة إلى الأمام أثناء استعمال الهاتف. ومن شأن اتخاذ وضعية سليمة واعتماد بعض العلاجات أن يخفف من آلام الرقبة.

وأكد الموقع أنه بات من الصعب اليوم التخلي عن هاتفك الذكي. فأنت لا تستخدمه للاتصال بأصدقائك وأقاربك فقط، بل هو بمثابة جهاز حاسوب فعال جداً، وكاميرا ذكية.

وعوضاً عن التحدث على الهاتف، يفضل ملايين الأشخاص التواصل عبر الرسائل النصية. لذلك، إذا ألقيت نظرة من حولك سواء في الأماكن العامة أو حتى في بيتك، ستلاحظ أن الجميع يحنون رقابهم أثناء استعمال هواتفهم.

ما هي "متلازمة الرقبة النصية"؟

أشار الموقع إلى أن الرقبة، على غرار باقي أعضاء الجسم، معرضة لفرط الحركة. فتمديداتها لفترة طويلة سينتج عنه ألم قد يتحول بدوره إلى حالة مزمنة.

تمثل الرقبة جزءاً معقداً من العمود الفقري العلوي المسمى "العمود الفقري العنقي". وتحتوي الرقبة على سبع فقرات عنقية وست وعشرين عضلة مسؤولة عن دعم رأسك والتحكم في نطاق حركته.

أوضح الموقع أنه إذا سبق لك أن استيقظت يوماً وأحسست بتنشج مؤلم في رقبتك جراء وضعية نوم سيئة، فذلك سببه تمديد عضلات رقبتك بشكل مفرط.

ففي الواقع، تدعم الرقبة رأس الإنسان الذي يبلغ متوسط وزنه ما بين 10 و12 رطلاً، وهذا الثقل يسبب الألم عند الثبات في نفس الوضعية.

تخيل أن رأسك وزن يبلغ عشرة أرطال تدعمه عارضة مرنة هي العمود الفقري العنقي. عندما يكون رأسك متوازناً، لا توجد قوة جاذبية على رقبتك.

لكن كلما انخفض رأسك نحو صدرك ازداد الضغط على الرقبة. وأثناء خفض رأسك لقراءة النصوص على هاتفك، تتحمل الرقبة ما يصل إلى ستين رطلاً من الضغط. لذلك، لا عجب أن "متلازمة الرقبة النصية" أصبحت ظاهرة عالمية.

الحلول المتبعة للحد من آلام الرقبة

أفاد الموقع بأن آلام الرقبة تؤثر على كامل الجسم نظراً لتفاعل العضلات والأعصاب. ويقول المتخصصون إن العديد من الأشخاص الذين

يعانون من آلام الرقبة يعززون ذلك إلى اعتماد وضعية سيئة أثناء استخدام الهاتف.

لكن إذا لم يقع علاج "متلازمة الرقبة النصية" سيصبح الألم مزمنًا وقد يؤدي ذلك إلى الفصال العظمي وتلف الأعصاب.

لكن الخبر السار هو أنك لن تضطر إلى التخلي نهائيًا عن هاتفك المحمول وعن الأجهزة الإلكترونية المحمولة الأخرى وإنما عليك ترشيد استعمالها وتصحيح وضعية الرقبة.

1. حافظ على الوضعية الصحيحة

أكد الموقع أن الاستقامة في الجلسة لا تعد دليلاً على الثقة بالنفس فحسب، وإنما تحافظ أيضاً على صحة العظام والمفاصل والعضلات.

تدرب على إبقاء ظهرك مستقيماً مع إبقاء كتفيك وذقنك في وضعية متوازنة على نحو طبيعي، على أن لا تبدو مثل عارض أزياء.

تعوّد على إبقاء رأسك مرتفعاً بدلاً من النظر إلى الأرض أثناء المشي. وعندما تجلس، تذكر أن تحافظ على استقامة ظهرك ورقبتك بدلاً من الانزلاق في المقعد، خاصة عند القيادة.

2. أبق ذقنك مرتفعاً

شدد الموقع على ضرورة تخفيف الضغط على رقبتك أثناء استعمال الهاتف. حاول إبقاء ذقنك عند مستوى مرتفع ووضع الجهاز عند مستوى عينك.

إذا كنت قلقاً بشأن الأشخاص الذين ينظرون إلى رسائلك النصية ورسائلك الخاصة، ففكر في تعميم شاشتك قليلاً أو تنزيل تطبيق يحافظ على خصوصية الشاشة.

3. أرح رقبتك

نبه الموقع إلى أنه إذا كنت تشعر بألم على مستوى الرقبة وأجزاء أخرى من جسمك فعليك إعادة تقييم أولوياتك.

لا يؤثر الإفراط في استخدام التكنولوجيا على عظامك ومفاصلك فحسب، بل يضر بعينيك ودماغك أيضاً. تعلم كيفية ضبط أولوياتك ومنح نفسك فترات راحة دورية.

حاول التحدث مع رفاقك على الهاتف بدلاً من التراسل أو مقابلتهم مباشرة، وترسيخ عادة التحلق حول طاولة الطعام والاستمتاع بالوجبات سوباً دون استعمال التكنولوجيا.

إن كنت مدمناً على مواقع التواصل الاجتماعي، حدد جدولاً لتنظيم وقت تصفحها حتى لا تتوه بين الصور والمدونات التي لا نهاية لها.

إذا لزم الأمر، اضبط المنبه لإعلامك بموعد استراحة تتخلّى فيها عن العالم الإلكتروني. بهذه الطريقة، سيكون لديك المزيد من الوقت لقضائه مع أسرته.

4. امنح نفسك متنفساً لتمديد عضلاتك

أكد الموقع على حاجة الجسم إلى تحقيق التوازن بين النشاط والراحة من أجل ضمان صحة مثالية. فمثلاً يؤثر فرط الحركة على عضلاتك وعظامك ومفاصلك، يؤدي البقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة إلى الإضرار برقبتك.

إذا كانت طبيعة مهنتك تقتضي منك الجلوس لساعات طويلة، خصص ما بين 5 إلى 10 دقائق كل ساعة للوقوف والابتعاد عن مكتبك، وتمديد ذراعيك وساقيك، وحرك رقبتك وكتفيك برفق لتخفيف تشنج العضلات.

انحني إلى الأمام وحاول لمس أصابعك. يمكنك أيضاً القيام بنزهة قصيرة لتحسين الدورة الدموية وتقوية قدرة عضلاتك على التحمل.

5. مارس التمارين الخفيفة التي تستهدف الرقبة والعمود الفقري

يحتاج الجسم إلى التمارين بشكل منتظم للحفاظ على لياقته ومنع تراكم هرمونات الإجهاد والتوتر في العضلات مما يسبب أوجاعاً وآلاماً ومشاكل صحية.

قبل البدء في أي نظام تمرين، تحدث إلى أخصائي في هذا المجال. يمكنك العثور على العديد من التمارين المخصصة لرقبتك وكتفيك

وظهرت على غرار وضعيات اليوغا وحركات تاي تشي التي تفيد جسمك من خلال التمدد والتنفس العميق، المتوفرة على الإنترنت.

6. استشر متخصصا في تقويم العظام

من المستحسن استشارة متخصص في تقويم العظام من أجل الخضوع لجلسات العلاج الطبيعي لتخفيف آلام الرقبة.

ويستطيع هذا المتمرس ضبط رقبتك وعمودك الفقري وتعليمك تمارين مفيدة لممارستها في المنزل.

7. تعلم الاسترخاء والتأمل

نصح الموقع بالتأمل الذي يمكن أن يساعد على إرخاء العضلات المتعبة وتهدئة جميع الأعضاء التي تعاني من الإرهاق.

يمكن اللجوء إلى العلاجات الشرقية التقليدية التي اعتمدت لقرون لمكافحة الألم على غرار الوخز بالإبر والحجامة والعلاج بالضغط.

فعندما تتعلم التنفس بشكل صحيح، يمكنك تعلم توجيه الطاقة ووقف الألم في مساراته.