طبيبة تكشف السبب الرئيسي لآلام الظهر والرقبة عند الإستيقاظ صباحاً

أعلنت يكاتيرينا سيفوكونيفا، أخصائية طب الأعصاب، أن الشخص قد يشعر بالألم في منطقة الظهر والرقبة عند الاستيقاظ من النوم صباحا.

وتشير الأخصائية في مقابلة مع Ru.Gazeta، إلى أن" السبب يعود إلى التغيرات التنكسية المزمنة في العمود الفقري من بينها الداء العظمي الغضروفي وفتق القرص الفقري والنتوءات والتهاب المفاصل واختلال وظيفة المفاصل الفقرية وعواقب الإصابات. وقد يظهر الشعور بالألم وعدم الراحة على خلفية الأمراض المعدية وأمراض المناعة الذاتية واضطرابات الغدد الصماء والأورام".

ووفقا لها: قد يكون الألم في الصباح حادا أو على شكل وخز أو تنمل وقد يصاحبه صداع.

وتبين: "يجب أن نعلم أن مثل هذه الأعراض غالبا ما تكون نذيرا لحالات حادة، بما فيها احتشاء عضلة القلب. لذلك من أجل تحديد طبيعة الألم بشكل صحيح وموثوق، من الضروري استشارة أطباء متخصصين- طبيب الأعصاب، وأخصائي أمراض الروماتيزم، و أخصائي أمراض القلب، وطبيب الغدد الصماء ، وطبيب الأورام،

لإجراء الفحوصات اللازمة، وبعد ذلك فقط يمكن البدء بالعلاج".

ووفقا لها يمكن تخفيف الألم بمساعدة تمارين خاصة لتقوية عضلات الظهر والرقبة وتحسين تدفق الدم.

وتقول: "إذا شعر الشخص عند الاستيقاظ من النوم بألم وعدم راحة، يجب أن يجلس هادئا مع شد العضلات وميل الرأس إلى الجوانب الأربعة لمدة سبع ثوان ثم الراحة 10 ثوان وتكرار التمرين وهكذا. كما يمكن إمالة الرأس ببطء إلى اليمين واليسار".

وتنصح الطبيبة عند الشعور بالألم في الصباح بالراحة أثناء النهار ، وإراحة الرأس على ظهر كرسي أو الاستلقاء على وسادة. من المهم استرخاء العنق. كما من المفيد أيضا تجنب التيارات الهوائية وانخفاض درجة حرارة الجسم والتوتر المفرط في عضلات الرقبة والظهر. وتعتبر التمارين اليومية وتمارين الرقبة والتدليك المنتظم ضرورية بشكل خاص للعاملين في المكاتب والذين يعيشون نمط حياة خاملاً.