



مدينة الملك سعود الطبية KING SAUD MEDICAL CITY

التواء الرقبة



التواء الرقبة هو عبارة عن إصابة في الرقبة تتمدد فيها الأنسجة الليفية القوية (الأربطة) التي تربط عظام الرقبة أو تتمزق. وتتراوح درجة التواء الرقبة من معتدل إلى حاد. قد يؤدي التواء الرقبة الحاد إلى عدم استقرار فقرات الرقبة. كما قد يؤدي إلى تلف الحبل الشوكي ويؤدي إلى مشاكل خطيرة في الجهاز العصبي. ويعتمد مقدار الوقت الذي يستغرقه تحسن التواء الرقبة على أسباب الإصابة ومدى خطورتها. حيث يستغرق شفاء معظم حالات التواء الرقبة من أسبوع إلى ٣ أسابيع.



مدينة الملك سعود الطبية KING SAUD MEDICAL CITY

الأسباب

- وقد ينتج التواء الرقبة الحاد عن:
 - إصابات الاحتكاك الرياضي (مثل ، من كرة القدم أو المصارعة أو سباق السيارات أو الجمباز أو الغوص أو فنون الدفاع عن النفس أو الملاكمة).
 - حوادث التصادم بالسيارة.
 - إصابات شد الرقبة المفاجئ. وهي عبارة عن إصابة نتيجة حركة مفاجئة للرأس أو الرقبة سواء للأمام أو الخلف.
 - حالات السقوط.
- قد ينتج التواء العنق المعتدل عن:
 - الأوضاع الخاطئة مثل أثناء احتضان الهاتف بين أذنك والكتف.
 - الجلوس على كرسي لا يوفر دعمًا سليمًا.
 - العمل على جهاز كمبيوتر مصمم بطريقة سيئة.
 - النظر لأعلى أو لأسفل لفترات طويلة من الوقت.

الأعراض

- ألم أو وجع أو تيبس أو حرقان في الأمام والخلف أو جانبي الرقبة . وقد يحدث هذا الألم على الفور بعد وقوع الإصابة أو بعد مرور ٢٤ ساعة من الإصابة أو أكثر.
- ألم أو انثناء مباشر في منتصف الجزء الخلفي من الرقبة.
- ألم بالأكتاف أو أعلى الظهر.
- محدودية القدرة على تحريك الرقبة .
- الصداع.
- الدوار.
- الشعور بضعف أو خدر أو وخز في اليدين أو الذراعين.
- تشنجات العضلات.
- صعوبة في البلع أو المضغ.
- انثناء وتورم الرقبة .



مدينة الملك سعود الطبية KING SAUD MEDICAL CITY

التشخيص

يمكن لمقدم الرعاية الصحية في معظم الأوقات تشخيص التواء العنق عن طريق أخذ تاريخك المرضي والقيام باختبار بدني. حيث سيسألك مقدم الرعاية الصحية عن إصابات العنق السابقة وأي مشاكل معروفة بالعنق ، مثل التهاب المفاصل في العنق. قد يتم عمل أشعة سينية لاكتشاف ما إذا كان هناك أي مشاكل أخرى كوجود مشاكل في عظام العنق. قد يلزم عمل اختبارات أخرى مثل الفحص بالأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي.

العلاج

يعتمد العلاج على مدى شدة التواء الرقبة فحالات التواء الرقبة المعتدلة يمكن علاجها بالراحة مع الاحتفاظ بالرقبة في مكانها (تثبيتاً)، وبأدوية تخفيف الألم. بينما يتم تثبيت الرقبة على الفور و يتم تقديم علاج إضافي للمساعدة في تخفيف الألم وتشنجات العضلات والأعراض الأخرى ، والتي قد تشمل:

- الأدوية ، مثل مسكنات الألم أو الأدوية المخدرة أو أدوية إرخاء العضلات.
- العلاج الطبيعي. وقد يشمل تمارين التمدد وتمارين التقوية وتدريب الوضعية. حيث يمكن أن تساعد ممارسة التمارين وتحسين الوضعية في تحقيق استقرار العنق ، وتقوية العضلات ، والمساعدة في منع الأعراض من العودة.



مدينة الملك سعود الطبية KING SAUD MEDICAL CITY

إرشادات الرعاية المنزلية

- لتخفيف الألم ضع الثلج على المنطقة المصابة، ضع الثلج في كيس بلاستيكي مع وضع منشفة بين الجلد والكيس، ٤ مرات كل يوم مع ترك الثلج على الإصابة لمدة ٢٠ دقيقة
- إذا كانت إصابتك شديدة ، فقد يتم إعطاؤك طوق يوضع على الرقبة لارتدائه و هو عبارة عن طوق من قطعتين مصمم للحفاظ على رقبتك من الحركة أثناء التئامها.
- لا تنزع الطوق ما لم يصدر إليك مقدم الرعاية الصحية تعليمات بذلك.
- إذا كان شعرك طويلا ، فاجعله خارج الطوق.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية قبل إجراء أي تعديلات على الطوق. فقد يكون مطلوبًا إجراء تعديلات بسيطة على مدار الوقت لتحسين الراحة وتقليل الضغط على الذقن أو خلف الرأس.
- إذا كان مسموحًا لك بإزالة الطوق للتنظيف أو الاستحمام ، فاتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية بشأن كيفية القيام بذلك بأمان.
- حافظ على نظافة الطوق بمسحه بصابون مخفف وماء وتجفيفه تمامًا. إذا كان الطوق الذي تم إعطاؤه لك يحتوي على وسادات قابلة للإزالة ، فقم بإزالتها كل يوم أو يومين واغسلها بيدك بصابون وماء. اتركها حتى تجف في الهواء حيث يجب أن تكون جافة تمامًا قبل ارتدائها في الطوق.
- إذا كان مسموحًا لك بإزالة الطوق لتنظيفه وغسله ، فاغسل بشرة الرقبة وجففها افحص الجلد للتحقق من عدم تهيجه أو وجود قروح. فإذا شاهدت أي تهيج أو قروح ، فأخبر مقدم الرعاية الصحية لك.
- لا تقود السيارة أثناء ارتداء الطوق.
- لا تتناول الأدوية التي تباع بوصفة أو دونها لعلاج الألم أو الإزعاج أو الحمى إلا وفقًا لإرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- حافظ على جميع مواعيد العلاج الطبيعي وفقًا لإرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- تجنب الأوضاع والأنشطة التي تزيد الأعراض سوءًا.
- قم بعملية إحماء وإطالة قبل الأنشطة للمساعدة في تفادي المشاكل.



مدينة الملك سعود الطبية KING SAUD MEDICAL CITY

اطلب الرعاية الطبية في حالة:

- عدم السيطرة على الألم بالأدوية.
- عدم القدرة على تقليل أدوية الألم عبر الوقت كما هو مخطط.
- لم يتحسن مستوى نشاطك كما هو متوقع.

اطلب الرعاية الطبية الفورية في حالة:

- نزول أي نزيف.
- حدوث اضطراب بالمعدة.
- ظهور علامات على وجود تفاعلات حساسية للأدوية.
- ازدياد الأعراض سوءاً.
- ظهور أعراض جديدة غير مبررة.
- الإصابة بخدر أو وخز أو ضعف أو شلل في أي جزء من جسمك.

مراجعة وتدقيق : د. عبدالرحمن العريفي - استشاري مشارك في قسم طب الأسرة

www.clinicalkey.com