

إصابة الرقبة الارتجاجية (الرض الرقبي)



راجعت قسم الطوارئ بسبب ألم في الرقبة بعد ارتجاج مفاجئ، مثل حادث سيارة. فحصك الطبيب ولم يجد ما يدل على كسر أو أذى في الأعصاب. توضح لك هذه الورقة كيف تساعد رقبتك على التعافي.

ما هو؟

تحدث هذه الإصابة عندما يندفع الرأس فجأة إلى الأمام ثم إلى الخلف، فتتجه عضلات الرقبة وأربطتها. وقد تشعر أن رقبتك مؤلمة ومتوترة، وغالباً يزداد ذلك في اليوم التالي. وقد يصاحبها صداع أو ألم في الكتفين أو أعلى الظهر. يتحسن معظم الناس كثيراً خلال بضعة أسابيع، وإبقاء الرقبة في حركة يساعد على الشفاء أسرع.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استمر في تحريك رقبتك بلطف، فإراحتها تماماً أو ليس طوق الرقبة قد يؤخر التعافي.
- أدر رأسك بلطف يميناً ويساراً، وأمله إلى الأعلى والأسفل عدة مرات يومياً.
- قد تخفف كمادة دافئة أو حمام دافئ من تيبس العضلات.
- حافظ على جلسة صحيحة، وخذ فترات راحة من الشاشات والقيادة الطويلة.
- نم على وسادة ثابتة ومنخفضة تبقي رقبتك على استقامة جسمك.
- استمر في نشاطاتك المعتادة قدر استطاعتك، وزدها تدريجياً.

المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا لم يتحسن الألم بعد أسبوع إلى أسبوعين.
- اسأل عن العلاج الطبيعي إذا استمر التيبس أو الألم عدة أسابيع.
- لا تقُد السيارة حتى تستطيع إدارة رأسك بالكامل للنظر إلى الجانبين.

الأدوية

- يمكن أن يخفف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه. اتبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا منعك الطبيب منه. تجنبه مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- تناول المسكن بانتظام في الأيام الأولى حتى تتمكن من الاستمرار في الحركة.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تنميل أو وخز أو ضعف في الذراعين أو الساقين
- صعوبة في المشي، أو فقدان التوازن
- فقدان السيطرة على التبول أو التبرز
- ألم شديد في الرقبة أو يزداد سوءاً ولا تخففه المسكنات
- صداع شديد، أو قيء متكرر، أو تشوش، أو نعاس شديد
- صعوبة في البلع أو الكلام، أو تغير في النظر

