



إياتروس  
IATROS

مركز إياتروس للعمود الفقري

Intern. Academy For Treatment and Research Of Spine

# التعليمات الواجب إتباعها لعلاج آلام الرقبة



## أ.د / محمد إبراهيم رشيد

- أستاذ جراحة العمود الفقري - كلية الطب - جامعة عين شمس .
- دكتوراه جراحة العمود الفقري - جامعة فيينا - النمسا .
- رئيس مركز وأكاديمية (إياتروس) لأبحاث وعلاج العمود الفقري.



إياتروس  
IATROS

مركز إياتروس للعمود الفقري

Intern. Academy For Treatment and Research Of Spine

٢١ أحمد الطحاوي - خلف سنترال المازة - أرض الجوف - مصر الجديدة

أمام مطعم كورتيجيانو

تليفون: ٢٦٩١٠٥٢٠ (+٢٠٢)

موبايل: ٠١٠٦٥١٢١١٩١ - ٠١٠١٢١٢٠١٢٢

YouTube f t / Dr.Mohamed Rasheed

مركز إياتروس - IATROScenter YouTube f t

www.mohamedrasheed.com

www.iatroscenter.com

## علي طريق الشفاء

بإمكانك أن تتحسن بسرعة وتبقي بصحة جيدة إذا تعلمت أن تعتني بـرقبتك .

وذلك يعني :-

- المحافظة علي الوضع الجيد .
- الحركة بصورة سليمة .
- التمرين المنتظم لتقوية عضلات الرقبة .

## الرياضة المنتظمة

إن عضلات الساقين والردفين والبطن وعضلات الرقبة وأسفل الظهر يجب أن تكون قوية ومرنة، وذلك لدعم ظهرك ورقبتك، وسوف تجد تمارين التقوية والشد التي من الممكن أن تجعلها جزءاً من حياتك اليومية.

وعند التمرين تذكر دائماً أن :-

- تنفس بصورة طبيعية .
- تتجنب الالتفاف والإنحاء والتقوس .
- تتوقف عند شعورك بالألم .



## التمارين

- الهدف من هذه التمارين هو تخفيف الألم.. وتقوية العضلات .. وجعل الرقبة أكثر مرونة...
- يمكن إجراء التمارين في البيت أو في مكان العمل.. ويمكن إجراؤها في وضعية الجلوس أو الوقوف.

### \* التمارين الواجب اتباعها :-

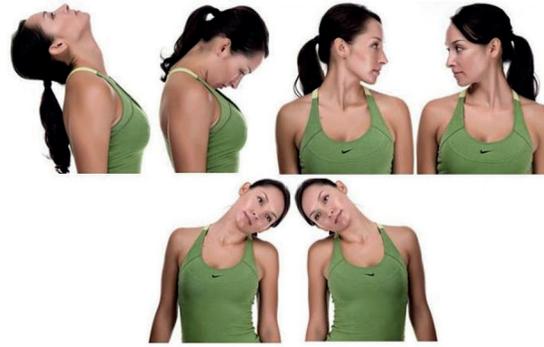
- 1 التأكد من وضع الرقبة بالوضعية الصحيحة (بحيث تكون الزاوية بين الرقبة والكتفين وبين الرقبة والذقن عمودية).
- 2 دفع الرأس باتجاه الكتف الايمن، مع مقاومة الحركة باليد اليمنى، لمدة عشرين ثواني أو (عشر عدات).
- 3 دفع الرأس باتجاه الكتف الايسر، مع مقاومة الحركة باليد اليسرى، لمدة عشرين ثواني أو (عشر عدات).
- 4 دفع الرأس للأمام، مع مقاومة الحركة باليدين، لمدة عشرين ثواني أو (عشر عدات).
- 5 دفع الرأس باتجاه الخلف مع مقاومة الحركة باليدين، لمدة عشرين ثواني أو (عشر عدات).



- هناك أوضاع نقوم بها (من ١٠٠-٣٠٠ مرة) يوميا تزيد من إحساسنا بالأم الرقبة ويجب تجنبها.

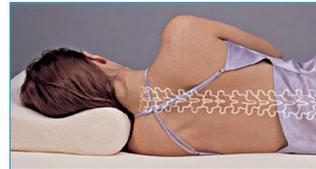
### وهي كالتالي :-

- تحريك الرقبة إلى الأمام والخلف. (ملامسة الذقن للصدر خلال القراءة، أو النظر للأعلى).
- تقريب الأذن إلى أحد الكتفين. (ميل الرقبة مثل في حالة استخدام الهاتف)
- تقريب الأنف إلى أحد الكتفين. (دوران الرقبة لليمين أو اليسار)



## 3 الوضعية الصحيحة للنوم

يتم النوم باستخدام وسادة نصف إسطوانية أسفل الرقبة سواء اثناء النوم على الظهر أو على الجانب.

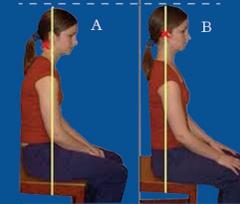


## تركيب العمود الفقري

إن للعمود الفقري ثلاث انحناءات طبيعية وذلك بسبب تكوين الفقرات والعضاريف، وتعتبر المحافظة على توازن الانحناءات أمراً أساسياً لمنع الألم والمشاكل المستقبلية.

## الوضع الجيد للرقبة

من أجل المحافظة على الوضع السليم للرقبة ينصح أن تكون الأذنان والكتفان على استقامة واحدة ... سواء كان ذلك بوضعية الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.



يحتاج الإنسان عند شعوره بالأم الرقبة إلى إتباع ٤ خطوات

## 1 تجنب الإرتخاء

يحدث إرتخاء العضلات نتيجة إستمرار الوضع الثابت للرقبة لمدة أكثر من عشرين دقيقة، ويتم التغلب على هذه المشكلة ببساطة؛ وذلك عن طريق القيام بتحريك الرأس حركة دائرية خفيفة لعدة ثوان كل عشرين دقيقة.

## 2 تجنب الإجهاد

- إن حركات الانحناء والإلتفاف والتقوس تسبب الألم، ومن الممكن أن تؤدي إلى إصابات شديدة.

- إن الضغط المستمر على الرقبة كالأوضاع الغير مريحة والرضوض وإصابات الحوادث كلها قد تؤدي لحدوث الأم بالرقبة.



IATROS  
إياتروس

# التعليمات الواجب إتباعها لعلاج آلام الظهر



مركز إياتروس للعمود الفقري

Intern. Academy For Treatment and Research Of Spine

## أ.د / محمد إبراهيم رشيد

- أستاذ جراحة العمود الفقري - كلية الطب - جامعة عين شمس .
- دكتوراه جراحة العمود الفقري - جامعة فيينا - النمسا .
- رئيس مركز وأكاديمية (إياتروس) لأبحاث وعلاج العمود الفقري.



IATROS  
إياتروس

### مركز إياتروس للعمود الفقري

Intern. Academy For Treatment and Research Of Spine

٢١ أحمد الطحاوي - خلف سنترال المازة - أرض الجولف - مصر الجديدة

أمام مطعم كورتيجيانو

تليفون: ٢٦٩١٠٥٢٠ (+٢٠٢)

موبايل: ٠١٠٦٥١٢١١٩١ - ٠١٠١٢١٢٠١٢٢

YouTube f t / Dr.Mohamed Rasheed

YouTube f t / Iatroscenter - مركز إياتروس

www.mohamedrasheed.com

www.iatroscenter.com

## علي طريق الشفاء

في حالة الإضطراب إلي إجراء تدخل جراحى :

- تعتبر جراحة العمود الفقري الخطوة الأولى نحو الشفاء ...
- بإمكانك أن تتحسن بسرعة وتبقى بصحة جيدة إذا تعلمت أن تعتني بظهرك ..

وذلك يعني :-

- ١ المحافظة علي الوضع الجيد .
- ٢ الحركة بصورة سليمة .
- ٣ التمرين المنتظم لتقوية عضلات الظهر .

## الرياضة المنتظمة

إن عضلات الساقين والردفين والبطن وأسفل الظهر، يجب أن تكون قوية ومرنة وذلك لدعم ظهرك، وسوف تجد تمارين التقوية والشد والذي يجب أن تجعلها جزءاً من حياتك اليومية .

وعند التمرين تذكر دائماً أن :

١ تتنفس بصورة طبيعية .

٢ تتجنب الالتفاف والإنحناء والتقوس .

٣ تتوقف عند شعورك بالألم .



## التمارين

الهدف من هذه التمرينات هو إستطالة وتقوية عضلات الظهر والبطن ، لحماية غضاريف وأنسجة الظهر وزيادة قوة تحمل عضلات البطن والظهر، وتحسين الدورة الدموية لأنسجة الظهر، وإعادة إنحناء العمود الفقري إلى الحالة الطبيعية عن طريق:

- 1 المشي لمدة ٢٠ - ٦٠ دقيقة يومياً بشكل سريع ومتقطع ، اي المشي لمدة ١٥ دقيقة والراحة عدة دقائق .
- 2 تمرين شد عضلات الظهر واقفاً وإلى الخلف (١٠ مرات كل ساعه) - (عشر مرات في اليوم) .
- 3 تمرين شد عضلات الظهر مستلقياً ويتم بالنوم على البطن مع رفع الصدر عن الفراش أو الأرض ( بدون مساعدة الأيدي ) ، ١٠ مرات صباحاً و١٠ مرات مساءً .



## ٣ وضع الجلوس

تتم المحافظة علي ثبات عضلات العمود الفقري في حالة الجلوس عن طريق :

- 1 وضع مخدة (ساند) خلف الظهر .
- 2 الجلوس في وضع مستقيم .



## ٤ وضع النوم

تتم المحافظة علي ثبات عضلات العمود الفقري في حالة النوم عن طريق :

- 1 وضع مخدات أسفل الظهر للحفاظ علي استقامة الظهر (في حالة النوم علي الظهر) .
- 2 ثني الركبتين ووضع مخدة بينهما (في حالة النوم علي الجانب) .



## الوضع الجيد للظهر

إن للعمود الفقري ثلاث إنحناءات طبيعية، وذلك بسبب تكوين الفقرات والغضاريف، وتعتبر المحافظة على توازن الإنحناءات أمراً أساسياً لمنع الألم والمشاكل المستقبلية، ويتم ذلك عن طريق جعل الأذنين والكتفين والوركين في نفس المستوى سواءً كان ذلك في وضعية الوقوف أو الجلوس أو الإستلقاء. يحتاج الإنسان عند شعوره بالألم الظهر إلى إتباع خطوات

## ١ تجنب الإرتخاء

يحدث إرتخاء العضلات نتيجة استمرار الوضع الثابت للظهر لمدة أكثر من عشرين دقيقة، ويتم التغلب على هذه المشكلة ببساطة وذلك عن تغيير الوضع كل عشرين دقيقة والمشي لعدة ثوان ثم الجلوس ثانية .



## ٢ تجنب الإجهاد

يتم ذلك عن طريق تجنب الأمور التالية :

- 1 الإنحناء في (حالة الركوع) - الوضع المناسب (ثني الركبتين) .
- 2 لف (دوران) الوسط لجهة اليمين أو اليسار - الوضع المناسب (لف الجسم كاملاً) .
- 3 يسمح بحمل أوزان بحد أقصى ٢ كجم في كل يد .
- 4 المشي الغير منتظم (كالتسوق) .
- 5 تجنب القفز والهرولة ومطبات السيارة .

