

## ألم الرقبة المزمن أو الفقار العنقي (Cervical spondylosis)

يعتبر الفقار العنقي من أكثر أسباب الألم وإعاقة الحركة في الرقبة. تظهر التغييرات التنكسية في ٧٥٪ من البشر بعد سن الخمسين ولكن لأسباب غير واضحة قد تنشأ قبل ذلك.

تظهر العملية التنكسية حول الأقراص الغضروفية الليفية ما بين فقرات العنق حيث يضمم القرص الفقري بمرور الوقت مما يؤدي إلى تضيق مكان القرص، ونتيجة للتغيرات في حركة المفصل تتكون نتوءات عظمية على حافات الفقرات تسمى بالنويات العظمية، وبالإضافة إلى ذلك فإن أربطة الفقرات تصبح سميكة مما يضيق قنوات الأعصاب الشوكية. وكذلك تحدث تغيرات تنكسية في المفاصل الصغيرة للفقرات وإذا استمرت هذه التغيرات لفترة طويلة فإنها تؤدي إلى الألم وإعاقة حركة الفقرات.



(الشكل ٤١)

يكون الألم في هذه الحالة فائراً وموضعيّاً في المنطقة الخلفية للعنق، وتزداد حدته مع الحركة المفاجئة أو كثرة الحركة لفقرات العنق. وفي بعض الأوقات يشعر المصاب بألم فائر يمتد خلال العضلة شبه المنحرفة، وقد يصل أحياناً إلى العضد.

إضافة إلى ذلك قد يكون هناك ألم حاد

يمتد على طول الذراع إلى الأصابع نتيجة ضغط على الأعصاب الرقبية أو الشد على أغشية الأم الجافية، وذلك عند مرورها من خلال القنوات الشوكية.

يشكل وجود الألم مع الخدر في أحد الذراعين أو كليهما الأساس في اعتلال جذور الأعصاب العضدية. وبما أن التغييرات التنكسية تكون في الغالب شديدة فيما بين الفقرات الخامسة والسادسة وما بين السادسة والسابعة وهي المفاصل الأكثر حركة في العمود الفقري تحت مستوى الفقرة الثانية: لذا فإن الألم يرجع إلى العضلات والقطاعات الجلدية في العضد والكتف. ولا يؤدي الضغط على العصب إلى الألم فقط بل يسبب أيضاً احساساً بالتميل وغالباً ما يكون الضمور العضلي بسيطاً، أما التغييرات في نشاط الأفعال المنعكسة فنادرًا ما يحدث.

### العلاج:

- 1- مضادات الألم والأدوية المضادة للالتهاب.
- 2- الراحة واستعمال رقبة بلاستيكية أو إسفنجية يساعد على تخفيف الألم.
- 3- العلاج الطبيعي والشد.
- 4- التخدير الموضعي.
- 5- الجراحة.
- 6- بعض التمارين المفيدة للآلام الرقبة.



إمالة الرأس جهة اليمين ثم إمالته جهة اليسار  
(الشكل ٤٢)



إمالة الرأس إلى الأمام في محاولة أن تلمس الذقن الصدر  
(الشكل ٤٣)



إمالة الرأس إلى الخلف ثم يميناً ويساراً  
(الشكل ٤٤)