

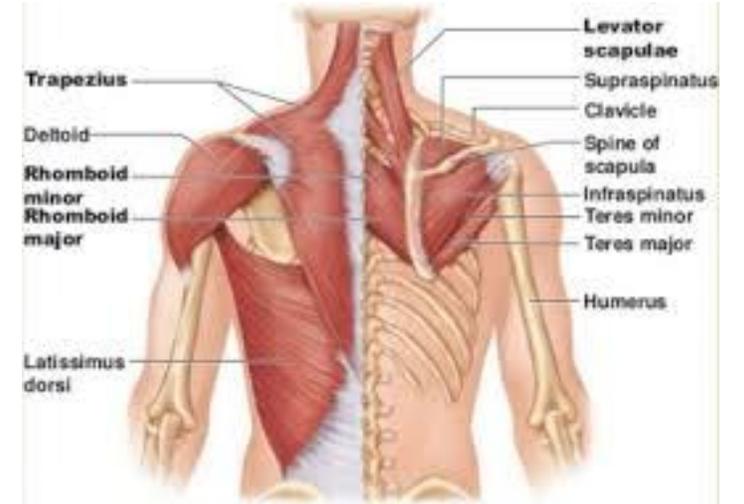
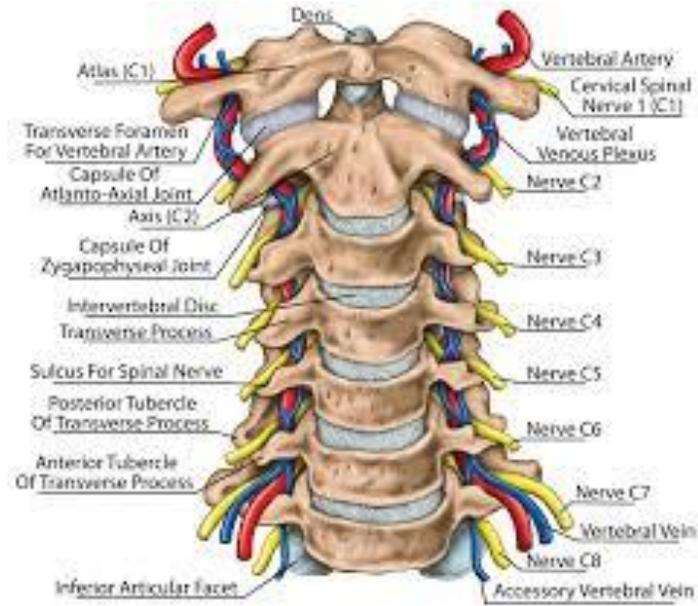
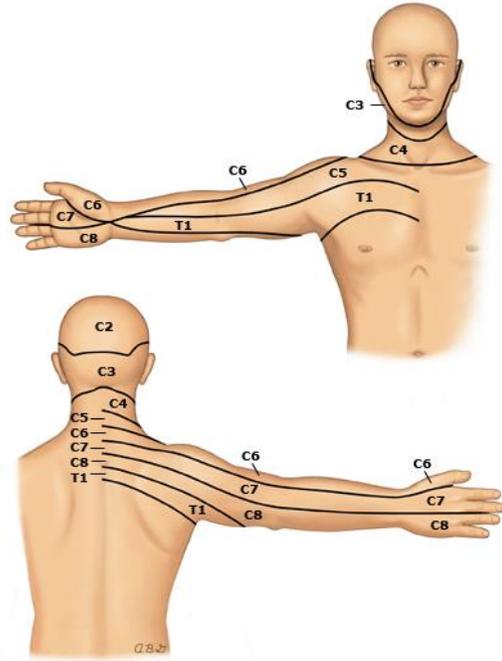
حُكُومَة الشَّارِجَة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department



ألم العنق والكتف

قسم العلاج الطبيعي – الحميرية

امال عبدي عمر – معالج طبيعي



تكوين العنق والكتف

Common Neck Injuries



Neck sprain



Whiplash-associated disorders



Herniated disc



Degenerative Disc Disease



Osteoarthritis



Muscle strain



Neck fracture



أسباب ألم العنق والكتف

الاصابات (الحوادث المرورية/ تمزق العضلات)

أمراض الفقرات والعمود الفقري (الانزلاق الغضروفي/ الخشونة و التاكل).

أمراض أخرى (أمراض الأنف و الاذن و الحنجرة/ الصداع/ الأورام)

العادات الخاطئة (وضعية الجلوس والنوم الخاطئة/ استخدام الهاتف)

التوتر والارهاق النفسي

انتشار ألم العنق

1. الكتف, الذراع, الساعد, وكف اليد في صورة ألم أو تنميل أو وخز.

2. مؤخرة الرأس.

3. أعلى الظهر.

4. بين لوح الكتف.

5. صداع منتصف الرأس.

6. صداع مقدمة الرأس والجيبة.



الفحص و التشخيص

زيارة الطبيب المناسب (طبيب
عظام/ أعصاب).

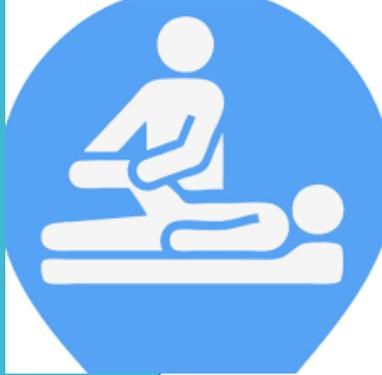
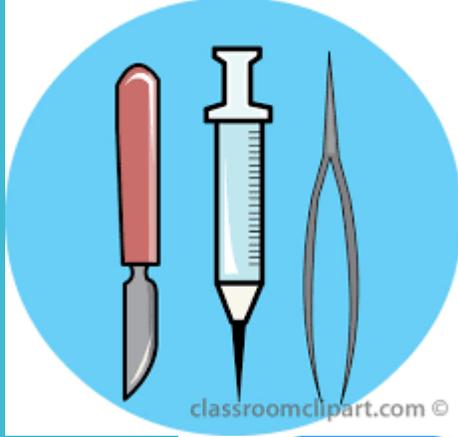
الفحص السريري

الأشعة السينية

الأشعة المقطعية



العلاج



علاج طبي (أدوية: مضادات التهاب/
مسكنات/ ملينات عضلية/ أبر)

علاج طبيعي (تخفيف الألم/ تمارين رياضية/
تقويم العمود الفقري/ برنامج منزلي/ توعية)

علاج منزلي (تغيير العادات
الخاطئة/ الاسترخاء/ التوعية)

علاج جراحي

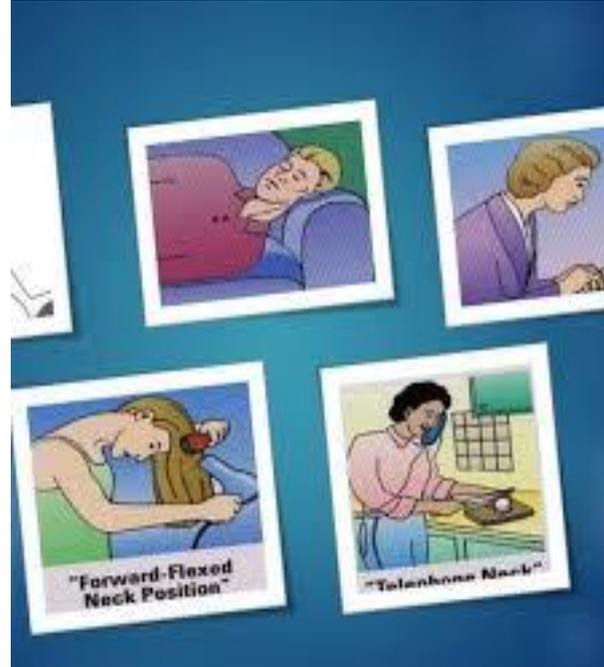
ارشادات عامة

تجنب الاستخدام السيئ
للهااتف

الوضعية السليمة
للرقبة عند الجلوس

الاسترخاء

تجنب مشاهدة التلفاز
في وضعية النوم



استخدام مخدة
مناسبة

ممارسة التمارين
الرياضية البسيطة
حسب وصف المعالج
الطبيعي

ممارسة المشي

استخدام كمادات
دافئة و باردة حسب
الحاجة

تجنب لبس الملابس
الداخلية النسائية
الضيقة

ارشادات عامة

