

Cervicalgie aiguë commune

غالبًا ما يكون آلام الرقبة الحادة شديدًا ، لكن هذا لا يعني أن المرض خطير. أنت لست في خطر

عادة ليس من الضروري القيام بالأشعة السينية. العثور على آفات كبيرة في الأشعة السينية لا يشير إلى أن المرض خطير ، أو أنه يتقدم. قد تساعدك النصائح التالية في علاج آلام الرقبة الحادة (المعروفة باسم الصعر).
• الأدوية لا تعالج المرض. إنها ببساطة تقلل الألم حتى تتمكن من الحفاظ على النشاط البدني.

العلاج الرئيسي هو الحركة:

- حافظ على نشاط (حتى في أضيق الحدود) متوافقًا مع ألمك.
- لن يؤدي النشاط البدني إلى تفاقم مرضك ، بل سيساعدك على الشفاء. على العكس من ذلك ، يمكن أن تساعد الراحة في جعل ألمك مزمنًا.
- من الضروري أن تحاول العودة إلى العمل في أسرع وقت ممكن. إذا كنت تواجه أي صعوبات في مكان عملك ، تحدث إلى طبيبك المعالج أو طبيب العمل الخاص بك.
- تأكد من أن الفراش الخاص بك (المرتبة ، الوسادة) يتكيف جيدًا مع الشكل الخاص بك وأنه من نوعية جيدة. لا يُنصح بالاستلقاء على وجهك باستخدام دعامة في الليل عندما تؤلمك رقبتك.

عادةً ما تتطور آلام الرقبة الحاد بشكل إيجابي خلال بضعة أيام أو أسابيع.