

حيل لتخفيف من آلام الرقبة والصداع

إليك 11 نصيحة للمساعدة في تخفيف الصداع وآلام الرقبة بدون أدوية. تذكر فقط التوقف عن العلاج إذا زاد الألم سوءًا.



1. اضغط بقوة. قد يوفر الضغط على الجبهة و / أو مؤخرة العنق تخفيفًا من الألم الناجم عن صداع التوتر أو الصداع النصفي. يمكن تطبيق هذا الضغط بأطراف أصابعك أو يديك أو بلف منديل حول رأسك.



2. جرب العلاج الحراري. في بعض الأشخاص ، قد يكون الصداع ناتجًا عن انقباض الأوعية الدموية ، ويمكن تخفيفه عن طريق وضع حزمة حرارية على الجزء الخلفي من الرقبة. قد يساعد الاستحمام الساخن أيضًا في تخفيف الألم مع توفير شعور بالراحة أيضًا. عند تطبيق العلاج بالحرارة ، قلل الاستخدام لمدة 15 دقيقة مع راحة لمدة ساعتين على الأقل لمنع تلف الجلد.



3. استخدم كيس ثلج. العلاج البارد يقلل من تدفق الدم ويقلل من تقلصات العضلات والالتهابات ويخفف الألم. قد تكون حزمة باردة موضوعة على الجبين أو المعبد أو الرقبة مفيدة عند علاج آلام الرقبة والصداع. قد يجد الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي أن أكياس الثلج تجلب مزيدًا من الراحة من العبوات الساخنة. عند تطبيق العلاج بالبرودة ، قصر الاستخدام على 15 دقيقة مع ساعتين على الأقل من الراحة بين التطبيقات لمنع تلف الجلد.



4. حافظ على الوضعية الجيدة. إن قضاء ساعات في اليوم مرتخيًا في مكتب أو على جهاز كمبيوتر مع وضع الرأس الأمامي يضع ضغطًا إضافيًا على عضلات ومفاصل الرقبة. يمكن أن يؤدي هذا الموقف الضعيف في نهاية المطاف إلى آلام الرقبة و / أو يسبب الصداع. 3 بدلاً من ذلك ، حافظ على الرأس في وضع محايد مع وجود الأذنين مباشرة على الكتفين والوركين ، وهو ما يوازن بشكل طبيعي الرأس على العمود الفقري العنقي. بالإضافة إلى الحفاظ على وضع جيد ، حاول أخذ فترات راحة من الجلوس

وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

✖

5. نم ، لكن لا تنام. روتين النوم الجيد مهم للصحة الجيدة بشكل عام. يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى الصداع أو جعل الصداع الموجود مزمنًا لدى بعض الأشخاص. تظهر بعض الدراسات أيضًا أن النوم لفترة أطول من المعتاد قد يتسبب في حدوث صداع التوتر أو يصبح أسوأ.

✖

6. اعثر على الوسادة المناسبة. وسادة مناسبة تدعم المنحنى الطبيعي لرقبتك وقد تساعد في تقليل آلام الرقبة والصداع. في حين أن الوسائد يمكن أن تختلف اختلافًا كبيرًا حسب الارتفاع والمواد والشكل والصلابة ، لا تعتبر الوسادة الواحدة أفضل للجميع. يعتمد اختيار الوسادة المناسبة لك على تفضيلاتك الشخصية ومحاذاة عنق الرأس. جرب وسادات مختلفة لمعرفة أيها يساعد رقبته على الشعور بالراحة في الصباح.

✖

7. احتفظ بدفتر يومي. تشير الأبحاث إلى أن كتابة مشاعرك في مجلة خاصة قد يساعد في تخفيف التوتر. مع مرور الوقت ، قد يساعدك الاحتفاظ بدفتر اليومية أيضًا على تحديد الأنشطة أو الأطعمة التي تسبب آلام الرقبة و / أو الصداع. على سبيل المثال ، يمكن العثور على محفزات الصداع النصفي في الأطعمة والمضافات الغذائية ، مثل الشوكولاتة والغلوتامات أحادية الصوديوم والنترت والنترات والكافيين والكحول. قد تحدث نوبات الصداع النصفي أيضًا بسبب أنواع معينة من الضوء والرائحة و / أو الأصوات.

✖

8. قم بزيارة معالج طبيعي. يمكن للمعالج الفيزيائي المساعدة في صياغة خطة علاجية من خلال دمج تقنيات العلاج الطبيعي ، مثل العلاج اليدوي و / أو التمدد و / أو ممارسة الرياضة. قد يساعد العلاج الطبيعي في تقليل الصداع وآلام الرقبة.

✖

9. احصل على تدليك. قد يساعد معالج التدليك في تخفيف الألم في نقاط الزناد (العقيدات الرقيقة في عضلات الرقبة وفروة الرأس) من خلال تقنيات التدليك المختلفة.