



The effect of using massage and some rehabilitative exercises in the treatment of some pains associated with neck spasm

Dr. Aida Khalifa Saeed Dawood¹

Dr. Afaf Ramadan Salem Al-jaddi²

Faculty of physical education and Sports Sciences/ University of Zawiya/ Libya

Correspondent email: aeaddhawoud@gmail.com

Abstract

Neck pain is one of the widespread global problems in recent times, and it is not limited to a certain geographical area that up to 54% have suffered neck pain at some time in their lives, so neck spasm is a common injury, especially in people who use a computer for long periods or because of wrong sitting for a certain period . The study aims to identify the effect of the use of massage and some rehabilitation exercises in the treatment of some pain associated with neck spasm . The two researchers used the experimental one-group approach with a pre-and post-test, and the research sample consisted of (19) patients with neck pain who visit the Misrata hospital physiotherapy department. The most important conclusions reached by the two researchers were the presence of an effective positive effect of special physical exercises in reducing the pain associated with neck spasm, and massage using metered mechanisms leads to a positive effect in the treatment of neck spasm and reducing the pain associated with spasm. The two researchers recommended the use of massage to relieve spasms and pain of the neck muscles and regulate working hours, especially when using a computer, and special rehabilitation exercises should be done to follow up and avoid recurrence of neck spasm.

Keywords: Massage, Rehabilitation exercises, Neck spasm.



تأثير استخدام التدليك وبعض التمرينات التأهيلية في علاج بعض الآلام المصاحبة لتشنج الرقبة

م.د. عائدة خليفة سعيد داود م.د. عفاف رمضان سالم الجدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الزاوية/ ليبيا

ملخص البحث

تعد آلام الرقبة من المشاكل العالمية المنتشرة في الآونة الأخيرة، ولا تنحصر برقعة جغرافية معينة أن ما يصل الى 54% قد عانوا من آلام الرقبة في فترة ما من حياتهم ، لذا تعد إصابة تشنج الرقبة من الإصابات شائعة الحدوث خاصة عند الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر لفترات طويلة أو بسبب الجلوس الخاطئ لفترة معينة . وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التدليك وبعض التمرينات التأهيلية في علاج بعض الآلام المصاحبة لتشنج الرقبة . واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتكونت عينة البحث من (19) مصابا بآلام الرقبة ممن يراجعون مستشفى مصراتة قسم العلاج الطبيعي. وكانت اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثتان وجود تأثير إيجابي فعال للتمرينات البدنية الخاصة في التقليل من الآلام المصاحبة لتشنج الرقبة ، كما أن التدليك باستخدام اليات مقننة يؤدي إلى حدوث تأثير ايجابي في علاج تشنج الرقبة والتقليل من الآلام المصاحبة للتشنج. وقد اوصت الباحثتان باستخدام التدليك لتخفيف تشنجات والام عضلات الرقبة وتنظيم أوقات العمل وخاصة عند استخدام الكمبيوتر كما يجب عمل تمرينات تأهيلية خاصة لمتابعة وتقادي تكرار الإصابة بتشنج الرقبة .

الكلمات المفتاحية: التدليك، التمرينات التأهيلية، تشنج الرقبة.



المقدمة وأهمية البحث :

تعد آلام الرقبة من المشاكل العالمية المنتشرة في الآونة الأخيرة، ولا تنحصر برقعة جغرافية معينة فقد ذكر (JR Dunning, al et, 2012) أن ما يصل الى 54% قد عانوا من آلام الرقبة في فترة ما من حياتهم ، لذا تعد إصابة تشنج الرقبة من الإصابات شائعة الحدوث خاصة عند الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر لفترات طويلة أو بسبب الجلوس الخاطئ لفترة معينة ، وقد يصاب الشخص بتشنج الرقبة عند النوم ، فطريقة النوم الخاطئة تسبب ألم حاد ومفاجئ ، مما يؤثر على القيام بالأعمال الروتينية بشكل طبيعي ، فلا يستطيع الشخص القيام بالمهام المختلفة بسبب الألم الناتج عن تحريك الرقبة ، وهذا يسبب الانزعاج والضيق .

وكثيراً من الناس يعانون من تشنجات الرقبة التي تحدث نتيجة عادات خاطئة ، وهي عبارة عن شد لا إرادي بعضلات الرقبة يقترن بآلام شديدة .

تشنجات الرقبة غالباً ما تستجيب بشكل إيجابي لعلاجها بمجموعة من الوصفات الطبيعية والتمارين البدنية الخاصة والممارسات البسيطة ، فحالات تشنج الرقبة تكون ناتجة عن إجهاد في العضلات تستوجب علاج معين يتمثل في العلاج الطبيعي المتمثل في التسخين والتدليك باستخدام بعض الزيوت والتمارين البدنية الخاصة ، أو العلاج الدوائي (الطبي) .

حيث تهتم التمارين البدنية الخاصة بتحسين وتأهيل وإعادة التأهيل وإمكانية الحركة ضمن مجالات العلاج والوقاية ، كما أنه يعتمد على التفاعل بين المريض ومتخصص التمارين البدنية الخاصة والعلاج الطبيعي الذي يقوم على تقديم إمكانية الحركة والأهداف المتفق عليها وذلك عن طريق استخدام المعارف والعلوم الفريدة الخاصة بهما ، حيث يقوموا باستخدام الفحص البدني الذي يخضع له مريض تشنج الرقبة .

تكمن أهمية هذا البحث في أن مثل هذه الدراسات قد تفيد مراكز التدريب البدني ومراكز العلاج الطبيعي في معالجة اصابات تشنج الرقبة والوصول بهم إلى نتائج إيجابية .

وممارسة الأداء الحركي أو التأهيل الحركي بواسطة التمارين البدنية الخاصة لجميع أنواع الإصابات ولا سيما الإصابة بتشنج الرقبة وكذلك العمل على الحد من تدهور الحالة ، كذلك مردودها الإيجابي على الحالة



النفسية والبدنية للمصاب بتشنج الرقبة . (رياض وعبد الرحيم، 2001، ص2016)

مشكلة البحث : تعد الرقبة عضواً أساسياً وحساساً في تكوين الجهاز العظمي في الجسم ، فهي تقوم بالعديد من الوظائف المهمة منها مساندة الرأس ، كما أنها تساعد على إتمام عملية بلع الطعام ، كما أنها تعطي مرونة عالية مما يمكن الإنسان من تحريك الرأس بعدة اتجاهات ، إضافة إلى ذلك فإنها تحمي الأعصاب والحبل الشوكي كما تعد منفذاً للأعصاب من الدماغ إلى الجسم والعكس، وبالتالي فإن أي إصابة تتعرض لها الرقبة قد تؤثر سلباً على كامل الجسم (Cindy Schmidler, 2016)

والإصابة بتشنج الرقبة يعد من الإصابات الشائعة والأكثر انتشاراً في الآونة الأخيرة نتيجة لضغوطات الحياة اليومية ، المتمثلة في استخدام الهاتف المحمول لفترات طويلة وبشكل متواصل وكذلك استخدام الكمبيوتر بوضع جلوس خاطئ ، وقيادة السيارة لفترات طويلة من اليوم ولا ننسى أوضاع النوم الخاطئة ، فتشنج الرقبة يكون ناتجاً عن انقباض مفاجئ في العضلات فيكون مؤلماً جداً وحتى أنه قد يسبب في الشعور بالدوخة والدوار . (حسن، 2019، ص110)

ومن خلال زيارة الباحثان لمستشفى صبراتة التعليمي اتضح لهما أنه هنالك عدة حالات تعاني من مشكلة الإصابة بتشنج الرقبة بمختلف درجاته ، وعلى الرغم من عدم وجود احصائية ثابتة تتعلق بإصابة تشنج الرقبة في المنطقة الغربية أو حتى بالمستشفى إلا أنه لا يمكن تجاهل حقيقة وجودها وتزايد انتشارها ، وعليه يجب الاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها باستخدام طرق مختلفة بعيدة عن التدخلات الجراحية ، وسيتم صياغة المشكلة عن طريقة سؤال رئيسي وهو : ما مدى تأثير التمرينات البدنية الخاصة في القضاء على آلام تشنج الرقبة ؟

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدليك وبعض التمرينات التأهيلية في علاج بعض الآلام المصاحبة لتشنج الرقبة .

فرض البحث : توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في التقليل من درجة الآلام للمصابين ببعض الآلام المصاحبة لتشنج الرقبة.



مجالات البحث : تم إجراء البحث بقسم العلاج الطبيعي بالمستشفى التعليمي في صبراتة ابتداء من : 13 / 12 / 2020م الى 25 / 3 / 2021م على مجموعة من الأشخاص المصابين بآلام تشنج الرقبة من مختلف الاعمار .

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وتطبيق القياس (القبلي - البعدي) لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث : من خلال تتبع ملفات المرضى المصابين بتشنج عضلات الرقبة الموجودين بقسم العلاج الطبيعي بمستشفى صبراتة التعليمي وجد أن إجمالي المصابين (19) حالة وذلك في الفترة الزمنية من (20 / 12 / 2020م) إلى (18 / 3 / 2021م) كان عددهم من بينهم (4) من فئة كبار السن ما يمثل (21%) من اجمالي عدد الحالات ، و (15) من فئة الشباب ما يمثل (79%) من إجمالي عدد الحالات

الاجهزة الوسائل والادوات المستخدمة في جمع البيانات :

استخدمت الباحثتان لجمع البيانات ما يأتي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- القياسات والاختبارات المستخدمة.
- استمارة استبيان لجمع المعلومات .
- برنامج التمرينات التأهيلية المقترح.
- مقياس الألم (Pain scale) لقياس درجة الألم (سم).
- جهاز تدليك كهربائي.
- جهاز كمبيوتر.
- أوراق لتفريغ البيانات .
- أقلام لتسجيل البيانات .
- مراتب متنوعة.



الاختبار المستخدم في البحث:

- قياس درجة الألم : (Richard, Carrie., 2010)

تم استخدام مقياس التناظر البصري (V.A.S) لقياس درجة الألم (سم) ، حيث يستخدم هذا المقياس بصورة كبيرة في العديد من الدراسات نظرا لسهولة استخدامه ، وذلك عندما يكون مطلوب تقرير سليم وسريع عن الألم الذي يشعر به المصاب ، وهذا المقياس عبارة عن ورقة مقسمة الى عشر وحدات (سم) بحيث تعبر درجة صفر عن عدم وجود ألم بينما تعبر درجة عشرة عن أقصى شدة للألم لا يمكن للشخص تحمله ، ومطلوب من المريض ان يضع علامة على الخط من (0-10) سم حيث يقوم باعطاء رقم دليلي لشدة معاناة الألم او قلة او انتهاء الألم.

- اسم الاختبار: تدوير الرقبة لكافة الاتجاهات من وضع الجلوس على الكرسي.

- الغرض من الاختبار: قياس درجة الألم في المنطقة العنقية.

- وصف الاداء: يجلس المريض على كرسي ويقوم بثني رأسه الى الخلف الى أعلى نقطة ممكنة.

- التسجيل: يتم تسجيل القراءة عند النقطة التي يشعر المصاب بالألم.

الاجراءات الميدانية للبحث:

القياسات القبلية:

تم اجراء القياسات والاختبارات القبلية على مجموعة افراد عينة البحث التجريبية المتكونة من (6) مصابين ، في مستشفى صبراتة بتاريخ 13_17 / 12 / 2020 م .

البرنامج التأهيلي:

1- التمرينات التأهيلية:

تم اعداد التمرينات التأهيلية المقترحة على ثلاثة مراحل حيث استغرقت كل مرحلة اربعة والفترة الزمنية الكلية اللازمة لتطبيق البرنامج عملياً ثلاثة اشهر وتحتوي المراحل التأهيلية على تمرينات مختلفة بحيث تناسب المرحلة



التي يمر بها اللاعب المصاب ، وتم التدريب بواقع (3) وحدات تأهيلية اسبوعياً، وبلغ عدد الوحدات التأهيلية للمصابين على مدار ثمانية اسابيع (36) وحدة تأهيلية، وكان زمن الوحدة التأهيلية في المرحلة الاولى (45) دقيقة ، استخدمت الباحثتان فيها تمارينات مرونة واستطالات متنوعة ، وهدفت المرحلة الاولى الى الحد من الالم الموجود في المنطقة العنقية واطالة عضلات الرقبة ، وكان عدد التمارين في الوحدة التأهيلية الواحدة في هذه المرحلة يتراوح بين (6-8) تمرين ، أما في المرحلة الثانية والثالثة فكان زمن الوحدة التأهيلية (60) دقيقة استخدمت فيها الباحثتان تمارينات القوة والمقاومة التي يراعى فيها استخدام التدرج في اوزانها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب، فضلاً عن تمارينات حركية مع مراعاة حمل التدرج في التمرين. وتهدف تمارينات المقاومة الى تقوية العضلات التي ضعفت نتيجة الاصابة كما تهدف الى تحسين المرونة وتباعد الفقرات عن بعضهما البعض ، وتتنوع التمارينات بالمقاومة إما عن طريق مقاومة وزن الجسم او الجاذبية او اشربة مطاطية او ثقل خارجي. ويذكر ان البرنامج التأهيلي طبق على جميع افراد العينة بصورة فردية وليست جماعية.

2- التدليك Message : (حسن، 2019، ص98)

يُعرف التدليك على انه مجموعة حركات تؤدي باليد أو الآلة على أنسجة الجسم بهدف التأثير الايجابي على الأجهزة المختلفة (جهاز الدوران والجهاز العضلي والعصبي والأجهزة الأخرى) .

فوائد التدليك The benefits of massage :

للتدليك تأثير عام على الجسم إذ يعمل على تهدئة الالم من خلال :

1. إزالة الشد والتوتر .
2. زيادة التدفق الدموي (التروية الدموية) .
3. ارتخاء العضلات .
4. تهدئة الأعصاب حيث له تأثيرات عصبية ونفسية مهدئة لأنه يعمل على ارتخاء العضلات والتخلص من الإرهاق وزيادة الإحساس بالنشاط والصحة وله تأثيرات على رد الفعل العصبي للأنسجة في الأجزاء البعيدة عن



العضلات المدركة وعلى الجهاز الدوري الراحة النفسية .

- وقد تم استخدام التدليك بعد انتهاء الوحدات التأهيلية للحصول على اكثر فائدة ممكنة.

القياسات البعدية :- تم اجراء القياسات والاختبارات البعدية على مجموعة افراد عينة البحث التجريبية في 2021/3/18 بنفس ترتيب القياسات القبلية وتحت نفس الظروف ولكل مصاب على حده.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

تضمنت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS الآتي :

- النسبة المئوية - المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري . - اختبار "ت" للمجموعة واحدة

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (1) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدى) لمجموعة البحث ن=19

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة "ت"
القبلي	17.222	1.394	14.000	2.875
البعدى	3.222	1986		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.101$

من خلال جدول رقم (1) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدى) لمجموعة البحث ، الذي يختص بالمتوسط الحسابي قبل وبعد تطبيق برنامج التمرينات البدنية الخاصة المقترح ، حيث يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي كانت (17.222) بينما في القياس البعدى كانت (3.222) كما يتضح أن قيمة " ت " المحتسبة لاختبار الفروق بين القياسين كانت (2.875) وهي قيمة أقل من قيمة " ت " الجدولية (2.101) عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث .

مناقشة النتائج : من خلال الجدول (1) الخاصة ببيانات البحث يتضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية



بين القياسين مما يؤكد أن استخدام التدليك وبعض التمارين البدنية الخاصة له تأثير إيجابي على إصابة تشنج الرقبة .

فالمعمل على تدليك منطقة الرقبة يساعد على استرخاء العضلات مع زيادة الدورة الدموية ، وهذا بدوره يساعد على تقليل من تشنج الرقبة ، كما أنه تتم تهدئة تشنج الرقبة عن طريق الكمادات الباردة ، فدرجة الحرارة الباردة تخدر الألم وذلك بوضع كمادات باردة على الجزء المصاب بالتشنج من العنق مع ملاحظة أنه يجب أن لا يتم وضع الثلج بشكل مباشر على الجلد. (قطب، 2019، ص559)

فعند تنفيذ التمرينات البدنية الخاصة لعضلات الرقبة فإنها تساعد على تقوية الرقبة وبالتالي وقايتها من الألم والحفاظ عليها من التشنج . (عبد النبي واخرون، 2017)

وتعزو الباحثان هذا التحسن الى الاستجابة لبرنامج التمرينات البدنية الخاصة فقد تبين أن جميع الحالات بما فيهم كبار السن كانت استجابتهم ممتازة .

جدول رقم (2) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير درجة الألم

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياسات البعدية		القياسات القبليّة		الدلالات الاحصائية
			±ع	س	±ع	س	
83.41	18.2	5.28-	0.48	1.05	0.68	6.33	درجة الألم (سم)

معنوي > (0.05)

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في درجة الألم وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (18.2) وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما كانت نسبة التحسن ما بين 83.41 ، ويرجع هذا التحسن بتغير درجة الألم في متوسطات القياس القبلي والبعدي الى استخدام الباحثان للتدليك والتمرينات التأهيلية التي كان لها دور كبير جداً في التقليل من درجة الألم .

ان استخدام التدليك والتمرينات التأهيلية اسهما مساهمه فاعلة في التقليل من درجة الألم في الفقرات العنقية



وهذا ما اكدته دراسة (عطيتو, أحمد, صقر & إبراهيم. (2020)

الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث ونتائجه الاحصائية تمكنت الباحثان من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1- هناك تأثير إيجابي فعال للتمارين البدنية الخاصة (قيد البحث) في التقليل من الآلام المصاحبة لتشنج الرقبة .

2- أن التدليك باستخدام اليات مقننة يؤدي إلى حدوث تأثير ايجابي في علاج تشنج الرقبة والتقليل من الآلام المصاحبة للتشنج.

التوصيات :

توصي الباحثان بالآتي:

1- يجب الإسراع في إجراء التمرينات البدنية الخاصة وذلك عند ملاحظة أعراض الإصابة بتشنجات الرقبة .

2- استخدام التدليك لتخفيف تشنجات والام عضلات الرقبة .

3- يجب عمل تمرينات تأهيلية خاصة لمتابعة وتقادي تكرار الإصابة بتشنج الرقبة .

4- تنظيم أوقات العمل وخاصة عند استخدام الكمبيوتر .

المصادر والمراجع:

1_ . Dunning JR, Cleland JA, Waldrop MA, Arnot CF, Young IA, Turner M, and Sigurdsson G.(7307): Upper cervical and upper thoracic thrust manipulation versus nonthrust mobilization in patients with mechanical neck pain: a multicenter randomized clinical trail. J Orthop Sports Phys Ther. Jan;37(0):. -08.

2- أسامة رياض وناهد أحمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.

3_ CINDY SCHMIDLER (2016) " Neck Anatomy Pictures Bones, Muscles, Nerves " .



- 4- بشار بنوان حسن: الاصابات الرياضية وتقنيات التأهيل الحديث، مطبعة الميزان، النجف الاشرف، 2019.
- 5- Richard & Carrie : European school of physiotherapy , hoge school van Amsterdam , June 2010.
- 6- محمد، د. م. ح. ق. & د. د. مها حنفي قطب. (2019). فعالية دمج طرائق متعددة من المعالجة اليدوية مع الإطالة العضلية في تأهيل الألم المتزامن بالرقبة وأسفل الظهر الناتج عن القرص الغضروفي المنتفخ للسيدات بالمرحلة العمرية 35-45 سنة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان*, (86) مايو جزء 4, 601-558.
- 7- حميد عبد النبي، بشار بنوان حسن، امين عطا حسن: تأثير استخدام اللواصق الطبية (kt) والتمارين العلاجية في اعادة تأهيل المصابين بآلام اسفل الظهر، المؤتمر العلمي الاول لعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2018.
- 8- عطيتو، أحمد، صقر، & إبراهيم. (2020). فاعلية برنامج تمرينات وقائية للحد من آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. المنصورة*, 40(1), 136-125.
- 9- Hasan, B. B. (2021). The effectiveness of the (FIFA 2011+) program in preventing injuries to the lower part of the amateur pentathlon players in Wasit Governorate. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, (1).

ملحق (1) تمارين تمدد الرقبة

- التمرين الأول :** وضع اليد اليمنى على أعلى الجبين . سحب الرأس بلطف إلى الجانب الأيمن من الصدر . تكرار نفس الحركة ولكن إلى الجانب الأيسر . تكرار التمرين كامل ثلاث مرات .
- التمرين الثاني :** تحريك الرقبة ببطء في حركة دائرية كاملة في اتجاه عقارب الساعة ، ثم مرة أخرى في الاتجاه المعاكس ، تكرار 10 مرات متتالية .



التمرين الثالث :-ارجاع الرقبة إلى الخلف ببطء ، ثم تدريجياً يتم تحريكها إلى الأمام وثنيها لأسفل ، تكرار هذا التمرين 10 مرات .

التمرين الرابع : تحريك الرقبة بهدوء ناحية اليمين ثم ناحية اليسار ، ويمكن وضع اليدين على الرقبة في أثناء تحريكها للتخفيف من الألم ، تكرار هذا التمرين خمسة مرات لكل اتجاه .

التمرين الخامس : وضع منشفة على الرقبة من الخلف ، ومسك طرفيها باليدين ورفعهما ، ثم رفع الرقبة لأعلى والثبات على هذا الوضع لمدة 5 ثوان ، ثم العودة إلى وضعية البداية وهكذا ، تكرار هذا التمرين 10 مرات

التمرين السادس :الوقوف في وضع مستقيم والنظر إلى الأمام مع جعل الوجه يميل إلى الأمام قليلاً ثم ارفع كلا الكتفين والثبات على ذلك الوضع لمدة 5 ثوان ، ثم العودة إلى وضع البداية وهكذا ، تكرار التمرين 10 مرات .

التمرين السابع :الاستلقاء على الأرض ووضع منشفة أسفل الرأس ، ثم شد الذقن لأسفل ، وتركها تعود لوضعها الطبيعي مرة أخرى ، تكرار ذلك عدة مرات .