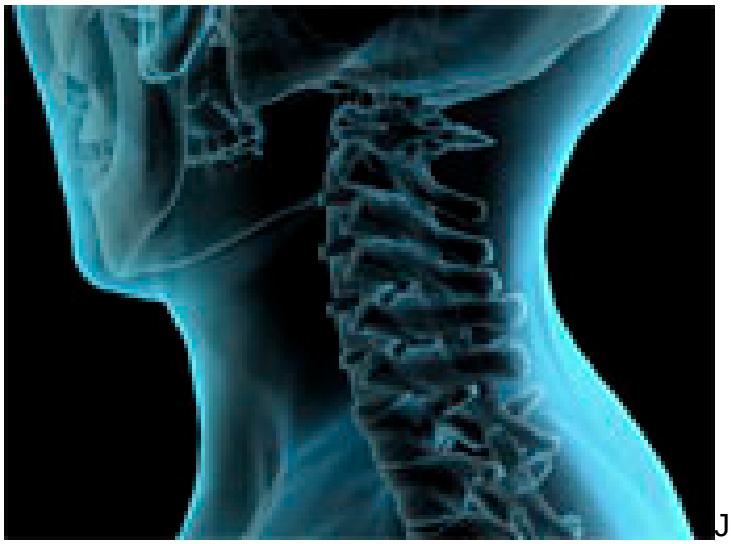Jeni ulur përpara kompjuterit dhe po mundoheni të përfundoni një project të rëndësishëm. Por ja që koka po jo dhemb dhe nuk po arrini të përqëndroheni. Dhimbja po ju kalon nga qafa tek shpatullat . Në vetvete po ndjeni një pakënaqësi. Ah, sikur të isha shtrirë dhe të më shtypte dikush shpatullat.

Nëse këto që thamë tek ju zgjasin mbi dy ditë ose përsëriten shpesh kjo tregon që keni probleme me qafën dhe se duhet të konsultoheni me një mjek specialist të rehabilitimit fizik.

Cili problem mund të jetë shkaktar?

Shkaqet e dhimbjeve të qafës janë disa p.sh travmat, problemet emocionale, lëvizjet dhe pozicioni i gabuar, problemet me kockat, dobësia e muskujve të qafës. Mundësia më e shpeshtë është tendosja e tepërt e muskujve të qafës dhe drejtimt të boshtit .

Cilat janë shenjat?

Kur qafa tendoset dy nga damarët kryesor që ushqejnë trurin (a.vertebralis) tërhiqen duke mos dërguar oksigjenin e nevojshëm në tru gjë që sjell dhimbje koke, të vjella, humbje përqëndrimi, humbje kujtese, marrje mendsh.

Si diagnostikohet?

Më e mira në këto raste është një vizitë tek mjeku dhe rezonanca magnetike nëse mjeku qe ju viziton ua kërkon.

Si kurohet?

Nëse është në hapat e para mjaftojnë përdorimi i një ilaçe relaksues të muskujve, aplikimi i ngrohtësisë, pushimi në një vend të qetë dhe pa dritë. Nëse problemi ka përparuar dhe ka prekur edhe dorën mund të ketë nevojë për rehabilitim fizik (ushtrime). Nëse bashkë me këtë ndodhet edhe ndonjë hernie diskale atëherë edhe operacion mund të duhet.

Phoca PDF

Nëse nuk kurohet çfarë ndodh?

Nëse këto probleme nuk kurohen mund të përparojnë aq sa edhe me qetëues nuk mund ti pengosh dhimbjet. Gjithashtu rrit mundësinë e një hernieje ku personi fillon të ndjej lodhje në krah dhe mpirje po të krahut. Mund të ndikojë në ecje dhe ekuilibër.

Çduhet bërë për ta parandaluar?

Mos dilni jashtë me kokë të lagur, mos u zgjasni lart për të marrtë diçka, mos ngrini pesha dhe mos mbani me njërën dorë pesha të rënda.
Pas largimit të dhimbjeve mund tju duhet të bëni ushtrime për forcimin e muskujve.

Dr.Nurian Ohri - mjeku24

Phoca PDF