



الألم

يشكل الألم مشكلة كبيرة لكثير من المصابين بإصابة في النخاع الشوكي. فالتلثان يتألمون وأكثر مشاكل الألم شيوعاً هي مشاكل الإجهاد الزائد والألام العصبية نتيجة إصابة النخاع الشوكي. بما أن الألم يمكن أن يؤثر في أجزاء كثيرة من الحياة اليومية مثل الاستقلالية والعمل والأنشطة الترفيهية والمزاج والنوم والوظائف المعرفية كالذاكرة وقدرة التركيز فإن العلم بالألم والتعامل مع الألم ومعالجة الألم أمور مهمة.

يركز هذا القسم على الألام العصبية المرتبطة بإصابات النخاع الشوكي.

أنواع الألام المختلفة

من أجل علاج حالة الألم على أفضل نحو ممكن فمن المهم فهم نوع الألم وبقدر الإمكان سبب حالة الألم.

هناك في المقام الأول نوعان من الألم يصيبان الشخص المصاب بإصابة في النخاع الشوكي: ألم مُسْتَقْبِلَات الأذْيِيَّة (بسبب تلف الأنسجة) وألم الاعتلال العصبي (الألم العصبي بسبب إصابة بالنخاع الشوكي أو أجزاء أخرى من الجهاز العصبي).

قد يصعب في كثير من الأحيان تحديد ما إذا كان الألم هو ألم مُسْتَقْبِلَات الأذْيِيَّة أو كان ألم الاعتلال العصبي، حتى لأهل المعرفة، لا سيما بعد إصابة النخاع الشوكي. إضافةً إلى ذلك فإنه من الشائع جداً أن يُصاب الشخص بكل من ألم مُسْتَقْبِلَات الأذْيِيَّة وألم الاعتلال العصبي في نفس الوقت.

كما قد يُصاب المرء بطبيعة الحال بأنواع أخرى من مشاكل الألم التي لا تتعلق إطلاقاً بإصابة في النخاع الشوكي ومن الأمثلة على ذلك الأَلَمُ العَصَلِيّ اللَّيْفِي ومُتَلَازِمَةُ القولون المُتَهَيِّج (IBS).

قد يكون من المفيد في حالات الألم المعقدة العمل بما يُسمى بالنهج متعدد التخصصات، أي أن يلتقي المريض بفريق ألم مكون مثلاً من معالج مهني ومعالج فيزيائي ومرمضة ومرشد اجتماعي/أخصائي نفسي وطبيب. إن وجود طاقم الرعاية المتخصصة أمر يزيد من احتمال تصنيف الألم تصنيفاً صحيحاً وبالتالي تلقيك العلاج المناسب للألم. وقد يعمل فريق ألم في عيادة إعادة تأهيلك أو في قطاع الرعاية الأولية. فإن لم يكن الأمر كذلك فيمكنك تلقي إحالة طبية إلى فريق ألم متعدد التخصصات.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Cecilia Norrbrink
Leg Physiotherapist, Docent in
rehabilitation medicine



ترجمة: يتمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration

<https://www.rgintegration.se/ar>

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

<https://spinalis.se>



ألم مُسْتَقْبَلَات الأَدِيَّة

ألم مُسْتَقْبَلَات الأَدِيَّة هو ألم قد ينبعث من الجلد والمفاصل والعضلات والأوتار والأربطة والأعضاء الداخلية. الأكثر شيوعاً هو حالات الألم العضلي الهيكلي التي غالباً ما يعود سببها إلى الإفراط في استعمال جهاز الحركة. الهياكل الأكثر تضرراً هي الموجودة حول مفصل الكتف. أما الألم الناجم عن الكسور أو الجروح أو قُرْط التَوَثُّر النَّسْجِي يُصنّف على أنه ألم مُسْتَقْبَلَات الأَدِيَّة. كما أن هذه الحالات قد تزيد مؤقتاً آلام الاعتلال العصبي القائمة سوءاً. بالإمكان عادةً التغلب على الألم المرتبط بالإجهاد بشرط طلب المساعدة الاحترافية في وقت مبكر.

الأساس في حالة الألم المرتبط بالإجهاد هو محاولة تغيير ما يسبب الألم من الحركات أو عمل العضلات الثابت أو كليهما، بالتوازي مع زيادة الدورة الدموية في العضلات المتضررة.

وقد يحتاج الألم في ذات الوقت إلى تخفيف وهو ما يمكن تحقيقه بالأدوية أو الإجراءات الطبية التَّئِمِيَّة مثل تَنْبِيهِ العَصَب كَهَرَبَائِيّاً بِطَرِيقِ الجِلْد والوخز بالإبر وغير ذلك.

ألم الاعتلال العصبي

ألم الاعتلال العصبي أو الألم العصبي هو ألم ينشأ في حالة المرض وتأذي الجهاز العصبي. حوالي 45% مِمَّن يُصابون بإصابة في النخاع الشوكي يصابون بألم الاعتلال العصبي على مستوى الإصابة أو تحتها. ويبقى الألم في منطقتيه مقترناً بتدني/بفقدان الحس. غالباً ما يعتبر المصابون بالآلام العصبية أن الألم هو أكبر مشكلة تواجههم. الآلام العصبية لا تؤثر في جميع من يصابون بإصابة في النخاع الشوكي أو تلف أعصاب آخر، ونحن لا نعلم إلى الآن سبب إصابة البعض بألم الاعتلال العصبي في حين أن غيرهم لا يصابون. نطاق إصابة النخاع الشوكي (تام/غير تام) ليس له أي تأثير في مدى انتشار الألم وحدته. ألم الاعتلال العصبي على مستوى الإصابة قد يكون سببه إصابة في النخاع الشوكي أو في الأعصاب الطَّرْفِيَّة التي تنطلق من مواضع مختلفة بالجسم إلى النخاع الشوكي في حين أن الألم تحت مستوى الإصابة سببه إصابة في النخاع الشوكي. ويمكن وصف الألم على مستوى الإصابة (بحسب موضعها) بأنه شريط ملتحف حول الجذع ولكنه قد يوجد أيضاً على جانب واحد فقط من الجذع أو في الذراع أو الساق. عادةً ما ينشأ الألم على مستوى الإصابة في وقت مبكر بعد إصابة رَضْجِيَّة ويبقى مستقراً نسبياً مع مرور الوقت.

إلا أن ألم الاعتلال العصبي تحت مستوى الإصابة يبرز على مدى أشهر إلى سنوات، ويعود سببه إلى التغيرات التي تحدث في الأساس في النخاع الشوكي، ومن المرجح أن تكون في الدماغ أيضاً، نتيجةً لتلف الأعصاب الذي أصاب الشخص. ظهور الألم العصبي في مدة تتجاوز 12 شهراً بعد إصابة النخاع الشوكي أمر يشير إلى احتمال وجود سبب كامن آخر. ومن المهم وقتها التفكير في إجراء مزيد من الدراسة الاستقصائية.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Cecilia Norrbrink
Leg Physiotherapist, Docent in
rehabilitation medicine



ترجمة: يتمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration

[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)



غالباً ما يوصف ألم الاعتلال العصبي بعد إصابة النخاع الشوكي بأنه حارق أو واخز أو مُدغِدغ أو حاد أو طاعن أو ضاغط أو كالصدمات الكهربائية ولكنه قد يُوصف بطرق أخرى. وقد يستمر الألم أو يظهر ويختفي. كما قد تزرهر حساسية متزايدة، مثلاً إزاء الملابس أو البرودة أو التهيجات المؤلمة. عملياً يعني هذا مثلاً أن ملامسة الثياب أو الملاءات التي لا تسبب الألم عادةً قد تعتبر مؤلمة. كما قد يسبب تلف الأعصاب أحاسيس غير مؤلمة ولكنها مزعجة مثل الشعور بالبرودة والتنميل.

علاج ألم الاعتلال العصبي

علاج ألم الاعتلال العصبي أمر صعب في العموم للأسف. وسبب ذلك إلى حد كبير محدودية معرفتنا بما يسبب الألم. ليس هناك علاج محدد سلفاً لألم الاعتلال العصبي المرتبط بإصابة في النخاع الشوكي بل يجب في الغالب تجربة الموجود لتحقيق أمثل تخفيف للألم. ولا بد أحياناً من عدة أنواع مختلفة من العلاج في نفس الوقت. الطريقة التي لها مفعول جيد على آلام بعض الناس لا تفيد البعض الآخر إطلاقاً. ويسري الأمر ذاته على الآثار الجانبية للأدوية؛ فالبعض يُصاب بعدة آثار والبعض الآخر لا يُصاب بشيء إطلاقاً. عندما يتعلق الأمر بألم الاعتلال العصبي المرتبط بإصابة في النخاع الشوكي فإن تخفيف الألم هو ما نركز عليه في علاجنا. فالقضاء على الألم تماماً نادراً ما يكون ممكناً.

العلاج الدوائي

الأدوية الشائعة مثل الأدوية المضادة للالتهاب والباراسيتامول، والتي غالباً ما تكون فعالة لدى الإصابة بألم مُستقبَلات الأذْيَة، ليس لها تأثير إطلاقاً أو لها تأثير محدود للغاية في الألم العصبي المرتبط بالنخاع الشوكي. ولكسر حدة الألم تُستعمل غيرها من الأدوية التي تثبت مفعولها في الأساس في الجهاز العصبي المركزي؛ أي في الدماغ والنخاع الشوكي.

يختار المرء في المقام الأول بين مضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للصرع.

التمارين البدنية

إننا نعلم أن التمارين البدنية، في حالات الألم المديدة ذات الطابع الأليم وحتى بعض حالات الألم المديدة، قد تخفف الألم وتحسن الوظيفية ونوعية الحياة. علماً بأننا من ناحية أخرى لا نعرف الكثير عن تأثير التمارين البدنية في ألم الاعتلال العصبي. وتشير الدراسات المتاحة، إضافةً إلى الخبرة السريرية، إلى أن التمارين المكثفة المتكررة 2-3 مرات أسبوعياً بإمكانها فعلاً كسر حدة ألم الاعتلال العصبي أيضاً.

إن ميزة التمارين البدنية هي أنها لا تخفف الألم فحسب بل تجلب معها آثاراً طيبةً وهي خالية من الأعراض الجانبية. إلا أن التمرن بقوة ليس بمقدور الجميع؛ ويعود هذا من ناحية إلى مستوى الإصابة، ومن ناحية أخرى إلى أن التمرين قد يزيد الألم سوءاً بدلاً من أن يخففه.

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Cecilia Norrbrink
Leg Physiotherapist, Docent in
rehabilitation medicine



ترجمة: بتمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration

[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)



ماذا يمكننا أن أفعل؟

الموضوع مداره غالباً على تعلم كيفية التعايش مع الألم الذي لا يمكنك تخفيفه. وهو أمر ليس بالسهل ولا يجري بين عشية وضحاها ولكن بمقدور أغلب الناس مع مرور الوقت تعلم تقبل الألم والعيش معه أو بالرغم منه. وستبقى هناك أيام يكون الألم هو سيد الموقف ولكنك ستتمكن في أغلب الأيام من السيطرة على الألم وليس العكس. وقد تحتاج المساعدة لتعلم التعايش مع الألم والتغلب عليه.

بعض الاستراتيجيات التي يركز الأشخاص المصابون بألم الاعتلال العصبي المرتبط بإصابة في النخاع الشوكي على فعاليتها هي:

- إيجاد توازن بين النشاط والراحة

- استخدام الحرارة في أشكالها المختلفة؛ الحمام الساخن والتمرن في مسبح الماء الدافئ ووسائد القمح الدافئة والساونا وشعلة نار دافئة والملابس الداخلية الطويلة إلخ. كن حذراً مع ذلك من إيصال الدفء إلى أعضاء جسمك التي بها نسبة إحساس متدنية أو منعدمة.

- استراتيجيات ذهنية؛ التأمل الواعي «mindfulness» والتأمل والالتقاء بشيء تشعر بمتعة فيه مثل مشاهدة فيلم جيد أو الاستماع للموسيقى أو الالتقاء بأصدقاء مقربين. العمل الذي يرتاح الشخص فيه بنسب مقبولة أمر يعتبره أغلب الناس شيئاً إيجابياً للالتقاء عن الألم.

- الجنس

RYGG
MÄRGS
SKADA

النص التالي هو اختيار من الموقع:
<http://www.ryggmargsskada.se>

مؤلف: Cecilia Norrbrink
Leg Physiotherapist, Docent in
rehabilitation medicine



ترجمة: يتمويل من Allmänna
Arvsfonden & Project RG Integration
[/https://www.rgintegration.se/ar](https://www.rgintegration.se/ar)

Spinalis®

موقع Ryggmargsskada.se
من صنع Spinalis.

مؤسسة Spinalis هي مؤسسة خيرية مهمتها تعزيز البحث والتطوير لعلاجات المصابين بإصابات النخاع الشوكي

[/https://spinalis.se](https://spinalis.se)