



الكتف وألم الكتف

ألم الكتفين هو أحد أكثر المشاكل شيوعاً لدى الأشخاص المصابين بإصابة في النخاع الشوكي. ويعود ذلك إلى حد كبير إلى زيادة الإجهاد لدى استعمال الكرسي المتحرك أو أدوات المساعدة على المشي.

هناك عدة عوامل خطر بخصوص ألم الكتف، ويمكننا التأثير في بعضها، مثلاً الحركة وتقنيات استعمال الكرسي المتحرك وتقنيات التنقل، وبعضها لا يمكننا التأثير فيه، مثلاً العمر وعمر الإصابة. إضافةً إلى ذلك فقد تكون العضلات المحيطة بالكتف ضعيفةً بسبب إصابة النخاع الشوكي، وهو أمر من شأنه أن يؤدي إلى عدم توازن واحتمال أكبر لوقوع إجهاد زائد.

ومن المهم لمنع نشوء الألم الإبقاء على أكبر قدر ممكن من الحركة والقوة وكذلك استعمال أفضل وضعيات الجلوس والموازنة بين الراحة والتمارين. إن كان الألم لا يزال قائماً فمن المهم تشخيصه وعلاجه سريعاً. لا تنتظر!

RYGG
MÄRGS
SKADA

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

مؤلف: Inka Löfvenmark
Physiotherapist



ترجمة: بتمويل 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>