

دراسة تحليلية لأسباب آلام المنطقة العنقية وعلاقتها بطبيعة النشاطات اليومية لدى عينة من النساء

أ.م. منيب عبدالله فتحي

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Muneeb_59@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة الى معرفة أي الاعمال والمهن الأكثر سببا في حدوث الام المنطقة العنقية، وايضا معرفة اسلوب العمل والوسائل المستخدمة وعلاقتها بحدوث الالم، فضلا عن معرفة أكثر الاعمار التي يظهر فيها الام وعلاقة كتلة وطول الجسم بحدوث الالم، كما هدفت الدراسة الى معرفة انواع العلاجات التي استخدمتها عينة البحث ومدى فاعليتها في الالم. وقد شملت عينة الدراسة (75) امرأة تراوحت اعمارهن بين (27-54) سنة. واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتضمن (39) سؤالاً توزعت على (6) محاور يتم من خلالها الوصول الى اهداف الدراسة، وبعد جمع البيانات من عينة الدراسة وتفريغها ومعالجتها احصائيا استنتجت الدراسة أن أكثر افراد العينة ممن يقعون في الفئة العمرية (41 - 50) سنة هن ممن يعانين من الالم المزمن في المنطقة العنقية، كما وظهرت النتائج أن ربات البيوت هن الاكبر نسبة من بقية العينة ممن يعانين من الالم وهي نتيجة تؤكد ان الاعمال المنزلية هي الأكثر سببا لإلام المنطقة العنقية لدى عينة الدراسة، فضلا عن فاعلية بقية الاعمال المهنية في حصول الالم، بينما ولم تثبت النتائج أن لكتلة الجسم والطول علاقة في حدوث الالم لدى عينة الدراسة، وخلاصة الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة أن غالبية الاعمال وخصوصا المنزلية منها والتي تتطلب ثني الرأس الى الامام والاسفل لفترة طويلة بما يتناسب مع نوع العمل المنجز كان لها دور فاعل في حدوث الالم، فضلا عن الاجتهاد من قبل غالبية عينة الدراسة في التعامل مع الادوية والافراط في تناول المسكنات والمرخيات العضلية والعصبية في التعامل مع الالم والقليل منهم كن يتعاملن وفق استشارة طبية، كما لم يظهر الا القليل منهم ممن استخدمن العلاج الفيزيائي أو التمارين العلاجية في التعامل مع الالم.

وأوصت الدراسة الى اعداد كراس ارشادي يوضح بالصور الاوضاع الصحيحة والخاطئ في انجاز الاعمال المنزلية او المهنية وتوزيعه بالتنسيق بين مراكز الرعاية الصحية واستشارات العلاج الطبيعي والاطباء الاختصاصيين، فضلا عن وتوعية النساء بأهمية التمارين الرياضية الخاصة في الوقاية والعلاج من الام المنطقة العنقية، وتوضيح خطورة الادمان على الادوية المسكنة دون معالجة السبب بواسطة التوعية والارشاد الاعلامي وبمختلف الوسائل.

الكلمات المفتاحية : المنطقة العنقية ، النشاطات اليومية ، النساء

An analytical study of the causes of cervical pain and its relation to the nature of daily activities in a sample of women

Assistant Prof. Muneeb Abdullah Fatehi

Iraq, Mosul University, College of physical education and sport sciences

Muneeb_59@yahoo.com

Abstract

The study aimed to identify which chores and jobs that lead to cause cervical pain as well as identifying the method of work and the devices used and their relationship with the pain. In addition , identifying the most aged group people in which the pain appears and the relationship of mass and height of the body with pain . Furthermore, the study aimed to identify the types of treatments used by the research sample and its effectiveness for the pain . The research sample included (75) women aged between (27-54) years. The researcher used the questionnaire as a tool for data collection including 39 questions ,distributed on (6) axes for accessing the study objectives .After collecting data out of study sample and processed statistically , the study concluded that most of the sample individuals ,whose age (41-50) years, suffer from suffer chronic cervical pain . In addition , the results showed that housewives are the most ratio of other sample individual who suffer from the pain . Thus, the results proved that house-keeping chores are the main caused for cervical pain among the study sample . Moreover, the effectiveness of the other occupational tasks in causing pain . Whereas , the results didn't prove that the mass and height of the body has a relationship with causing the pain among the study sample.

The summary of recommendations are that most of chores ,especially house-keeping ones, which require bending head forward and down for a long time commensurate with the type of the work performed has an effective role in causing pain as well as diligence of most of the study sample individual in taking medicines and excessive intake of painkillers and muscle and nervous relaxants in dealing with the pain . Few of women were taking medicines according to the doctor's advice.

Furthermore, few of them used the physiological treatment or treatment exercises in dealing with the pain.

The study recommended to prepare a booklet of guiding ,using pictures to show the correct and wrong positions to do the house and occupational chores . This booklet must be distributed in cooperation with the health centers , natural therapy and specialist doctors. In addition ,making women aware of the importance of the special physical exercised for the cure and prevention of cervical pain as well as clarifying the danger of addicting to pain relievers without treating the cause through media guidance .

Keywords : Cervical area , daily activities , women

1- المقدمة :

تتولى المرأة مهام عديدة في حياتها اليومية منها في البيت كونها ربت بيت بالدرجة الاولى بحسب ما تقتضيه الاعراف والتقاليد الاجتماعية في الاسرة فضلا عن ادوار اضافية اخرى ان كانت موظفة في وظيفة عمل حكومية او خاصة، ويختلف الدور المناط بالمرأة باختلاف مستواها المعاشي فقد تضطر لاستخدام وسائل بدائية مجهدة تتطلب منها اوضاع جسدية خاطئة لتأدية مهام تقتضي الحاجة لإنجازها ولفترات زمنية طويلة تؤدي بالنتيجة الى اجهاد العضلات والمفاصل العاملة عليها ومنها الفقرات العنقية التي يهتم هذا البحث بدراستها، والأعمال المنزلية تختلف في الجهد والوقت الذي تحتاجه لإتمامها بالمقابل لا يوجد عمل عضلي مؤهل للقيام بها أو إعادة الاستشفاء من هذه الجهود المبذولة من خلال ممارسة تمارين بدنية موجهة لمرونة وتقوية عضلات المنطقة العنقية بشكل خاص وبقية مناطق الجسم بشكل عام، فضلا عن النظام الحياتي اليومي الذي تقوم به المرأة سواء المتعلق بالأعمال المنزلية من اعداد الطعام والاهتمام بنظافة الاثاث المنزلي والغسيل وغيرها من اعمال اضافية اخرى في المنزل أو خارج المنزل في مكان الوظيفة وبتفاصيلها المجهدة عموما يجعل من المنطقة العنقية عرضة للإصابة بالألم، اذ تشير الدراسات المهمة بهذا الشأن الى أن النساء هن أكثر عرضة من الرجال للإلام المنطقة العنقية لوجود اختلاف في المهام الحياتية لكل منهما فضلا عن أن الرجال أقل استعدادا للألم.

ويكتسب البحث أهميته في دراسة العلاقة بين الام المنطقة العنقية وطبيعة النشاطات اليومية التي تنجزها المرأة بغية الوصول الى توصيات ناجعة للحد من الاصابة بالألم المنطقة العنقية لدى النساء اللواتي تتناط بهن مسؤولية بناء الاجيال بوصفهن لبنة المجتمع فلابد من سلامتهن من اية مشاكل صحية بدنية او غيرها من شأنها أن تؤثر سلبا في انجازهن لمهامهن الحياتية والتي قد تقلق استقرارهن الاسري في العديد من الحالات وعلى قدر تعلق الامر بذلك، فضلا عن مجال عملهن الوظيفي خارج المنزل الذي لا يخلو من مشاكل متعلقة بتوقفهن عن ممارسة واجباتهن الوظيفية وانقطاعهن عن الدوام لعدم قدرتهن على الاستمرار بسبب الالم المعيق والمنعكس سلبا في انتاجهن.

ونظرا لازدياد عدد المراجعات من النساء لقسم العلاج الطبيعي في مستشفى السلام التعليمي العام في مدينة الموصل ممن يعانون من الام المنطقة العنقية المشخصة عن اسباب مختلفة، ومن خلال تواصل الباحث مع قسم العلاج الطبيعي كونه كان يعمل هناك، وجد الباحث ضرورة لدراسة هذه المشكلة وتحليلها والتعرف على مسبباتها من خلال معرفة علاقة هذه الالام بالنشاطات اليومية التي تقوم بها هؤلاء النسوة والتوصل الى توصيات تحد من تفاقم هذه المشكلة اذا ما اهملت وتتجب المرأة مضاعفات اكثر تعقيدا من الالم الذي يعد منبه يجب الانتباه له، فسلامة صحة المرأة البدنية وغيرها مهمة جدا للأسرة والمجتمع كي تستطيع مواصلة مهامها الحياتية المنزلية أو الوظيفية بشكل سليم ومستقر خال من المشاكل.

ويهدف البحث الى :

1- معرفة أي الاعمال والمهن الأكثر سببا في حدوث الام المنطقة العنقية.

2- معرفة اسلوب العمل والوسائل المستخدمة وعلاقتها بحدوث الالم.

3- معرفة أكثر الاعمار والكتل الوزنية والاطوال الجسمية التي يحدث فيها الالم.

4- معرفة انواع العلاجات التي استخدمتها عينة البحث ومدى فاعليتها في الالم.

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان مجتمع البحث من النسوة المراجعات لمركز العلاج الطبيعي في مستشفى السلام العام التعليمي في مدينة الموصل، وكانت عينة البحث من النساء اللواتي يعانون ألام في المنطقة العنقية لأسباب وظيفية ولم تكن من بين افراد العينة امرأة رياضية أو لديها معاناة الم سببها اصابة رياضية، وكن ممن يقضين معظم أوقاتهن اليومية بالأعمال المنزلية وعددهن (75) امرأة وقد تراوحت أعمارهن بين (26-65) سنة، في حين كانت كتلة أجسامهن بين (46-100) كغم، أما أطوالهن فكانت تتراوح بين (140-179) سم.

3-2 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، إذ تم اعداده بالأسلوب الاحصائي وتكون من (45) فقرة تم عرضها على الخبراء في مجال العلاج الفيزيائي والتأهيل وامراض العظام والمفاصل والعمود الفقري (الدكتور نشوان أحمد سعيد ، الدكتور غيداء أحمد القزاز ، عمار عادل حميد) لبيان مدى صلاحيتها وصدقها وانسجامها مع اهداف البحث وقد تم الاتفاق على العبارات الواردة بعد تعديلها وحذف وأضافه بعض الفقرات حتى اصبح بشكله النهائي كما موضح في (الملحق1).

1-3-2 استمارة الاستبيان :

قام الباحث بأعداد استمارة الاستبيان بالاعتماد على الاسس النظرية والدراسات العلمية المهمة بهذا الشأن فضلا عن خبرة الباحث العملية والميدانية في مجال العلاج الطبيعي والفيزيائي في متابعة هذه الاصابات التعامل معها في العلاج التأهيلي، تم تبويب فقرات الاستبيان ال (39) على (6) محاور يتم من خلالها الحصول على اجابات عينة البحث حول الاستفسارات المتعلقة بالأوضاع والنشاطات والوسائل التي تتعاملن

بها للوصول الى أكثر الاسباب المؤدية لإلام المنطقة العنقية لديهن. وقد توزعت فقرات الاستبيان على المحاور الستة لتعبر (11) فقرات منها عن محور الاعمال المنزلية الروتينية، و(4) فقرات معبرة عن محور الوسائل والادوات التي تتعامل معها عينة البحث، بينما عبرت (6) فقرات عن محور الممارسات والاضاع الخاطيء، في حين عبرت عن محور المعالجات الطبية والدوائية (10) فقرات، وكانت فقرات المحور المتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي وهي (4) فقرات، واخيرا (4) فقرات لمحور متعلق بأوقات الاعمال والممارسات المنزلية والمهنية، وبعد اتمام الشروط العلمية للاستبيان ووضعه بصيغته النهائية تم استحصال الموافقات الاصولية بالتنسيق مع ادارة المستشفى والكوادر العاملة في قسم العلاج الطبيعي وخصوصا وحدة المعالجة الكهربائية الخاصة بالنساء، تم استقبال افراد العينة ممن يعانون من ألام المنطقة العنقية والمشخصة إصاباتهن من قبل أطباء في وحدة الاستشارة الطبية التابعة لقسم العلاج الطبيعي واللواتي يتم ارسالهن لقسم المعالجة الفيزيائية في المستشفى، وبعد استقبال افراد العينة وشرح وتوضيح طبيعة الدراسة التي يقوم بها الباحث وبموافقتهم يتم اعطائهم استمارة الاستبيان للإجابة عليها بشكل مباشر من قبلهن وحيانا بمساعدة الباحث أو الكادر المعالج في القسم في حالة العينات اللواتي لا يجدن القراءة والكتابة. وقد استغرقت مدة البحث الميدانية ثلاثة شهور وذلك للحصول على أكبر عدد من العينة.

وبعد انتهاء مدة البحث الميدانية تم تفريغ اجابات العينة وفقا للمعايير العلمية وتبويبها فنويا تبعا لتكرارات لتتحول اجابات لفظية الى عددية ليتم التعامل معها احصائيا.

2-4 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث قانون النسبة المئوية والتبويب الفئوي في معالجة البيانات وتحليلها

(التكريني والعبيدي ، 1996، ص289-332)

3- عرض النتائج ومناقشتها :

الجدول (1)

يبين النسب المئوية بحسب التبويب الفئوي لأعمار عينة البحث محسوبة بالسنة

لغاية 30		40 - 31		50 - 41		60 - 51		أكثر من 60	
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
10	13,33	16	21,33	29	38,66	14	18,67	6	8,00

يتبين من الجدول (1) أن أكثر فئة عمرية تعاني من الام العنقية هي (41-50) سنة وعددهن (29) امرأة ويمثلن نسبة (38,66 %) من مجموع عينة البحث الكلي، ويعلل الباحث ذلك الى ان هذه الفئة العمرية وبحسب الاعمال الروتينية المتداولة للنساء في مجتمعنا والنشاطات اليومية المسجلة لهن قيد البحث تفسر لنا أن في هذه الفئة تحدث معاناة الالم من جراء تلك الممارسات والاعباء المناطة بهن فضلا عن عدم ممارسة أي نشاط رياضي بقي أو يخفف من تلك المعاناة.

الجدول (2)

يبين النسب المئوية بحسب التبويب الفئوي لكتلة اجسام عينة البحث والمقاسة بالكيلوغرام

لغاية 60		70 - 61		80 - 71		90 - 81		أكثر من 90	
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
16	12,33	24	32,00	21	28,00	9	12,00	5	6,67

يتبين من الجدول (2) أن توزيع عينة البحث من حيث الكتلة الوزنية هو توزيع طبيعي الى حد ما فغالبية عينة البحث هي ضمن الفئة الوزنية الواقعة في الكتلة (61-70) كغم، لذا يرى الباحث أن ليس للكتلة الوزنية تأثير بارز على الام المنطقة العنقية.

الجدول (3)

يبين النسب المئوية بحسب التوزيع الفئوي لأطوال عينة البحث والمقاسة بالسنتيمتر

لغاية 150		160 – 151		165 – 161		170 – 166		أكثر من 170	
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
15	20,00	7	9,33	27	36,00	22	29,33	4	5,33

يتبين من الجدول (3) أن غالبية عينة البحث هن ضمن التوزيع الطبيعي والمألوف لأطوال النساء في مجتمعنا، فضلا عن وجود علاقة فيزيائية بين القياسات المورفولوجية لأجزاء الجسم والمقاومات التي يتعرض لها عند الثبات والحركة كتفسير علمي منطقي، الا أن هذا الموضوع يتطلب دراسة مستقبلية لعرفته وأثبتاته.

الجدول (4)

يبين النسب المئوية لنوع المهنة أو الوظيفة لأفراد عينة البحث

ربت بيت		وظيفة أدرارية		مهن طبية		وظيفة تعليم		مهن حرة حرفية	
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
35	46,66	14	18,67	2	2,67	11	14,66	13	17,33

يتبين من الجدول (4) أنواع المهن والوظائف التي تنوعت بها عينة البحث فقد كان العدد الأكبر من عينة البحث ممن يعانين الام المنطقة العنقية هن ربات البيوت اذ بلغ عددهن (35) امرأة واللواتي يمثلن نسبة (46,66%) من مجمل عينة البحث، بينما جاءت المهن الادارية في الترتيب الثاني في العدد الاكثر من العينة ثم تلتهم ذوات المهن الحرفية كالخياطة والتطريز والحياسة وغيرها، في حين جاءت ذوات المهن التعليمية في الترتيب ما قبل الاخير في مجموعهن من بين أنواع المهن لعينة البحث الاكثر اصابة بالألم أما ذوات المهن الطبية فكن الاقل عددا من مجموع أفراد عينة البحث، ويعلل الباحث هذه النتيجة الى أن النشاطات اليومية الحياتية لربات البيوت هي الاكثر تأثيرا على ظهور الام المنطقة العنقية فمن خلال الممارسات اليومية المتكررة والمختلفة في شدتها ودوام تأثيرها تلعب دورا واضحا في الضغط على المنطقة العنقية واجهاد عضلاتها ومفاصلها فضلا عن عدم الاهتمام بموضوع الراحة الايجابية وممارسة الرياضة الموجهة لفائدة هذه المنطقة وتأهيلها للقيام بتلك الممارسات الروتينية القاسية بحكم البيئة وتقاليدها المجتمع المفروضة على المرأة بأداء ادوار بيتية مجهدة في مجملها، بالمقابل وفي الغالب يوجد ضعف لدور الرجل الشرقي في التعاون في البيت لتخفيف تلك المعاناة عن كاهل المرأة ربت البيت التي تقضي معظم يومها في المطبخ لأعداد الطعام وما يترتب عليه من تحضيرات وتنظيفات منزلية أخرى فضلا عن رعاية الاطفال بكل ما تحتاجه كلمة رعاية من متطلبات.

الجدول (5)

يبين النسب المئوية لمحور الاعمال المنزلية التي مارستها عينة البحث

ت	نوع العمل	ن	النسبة المئوية
1	اعداد وصناعة الطعام	40	% 53,33
2	اعداد وصناعة الخبز	37	% 49,32
3	غسل الاواني المنزلية يدويا	60	% 80
4	غسل الملابس يدويا	30	% 40
5	غسل الملابس بالغسالة غير الاوتوماتيكية	45	% 60
6	كوي الملابس	51	% 68
7	خياطة الملابس يدويا	28	% 37,33
8	خياطة الملابس بماكنة الخياطة	47	% 63
9	اعمال مكثفة ومجهدة لتنظيف المنزل	59	% 79
10	رعاية الاطفال	7	% 9,33
11	أشغال يدوية حرفية (حياكة وتطريز)	26	% 34,67

يتبين من الجدول (5) أن أكثر الاعمال المنزلية تنجزها عينة البحث هي غسل الاواني المنزلية يدويا وأظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من عينة البحث والبالغ عددهم (60) امرأة من أصل (75) تقمن بهذه المهمة المنزلية المتكررة عدة مرات خلال اليوم الواحدة، فضلا عن تكرارها خلال ايام وشهور وللوصول الى مدى تأثير هذه المهمة المنزلية لابد من التحليل الحركي لها، يتطلب غسل الاواني من وضع الوقوف سقوط للرأس والاكثاف ودورانها نحو الامام والداخل نتيجة لشد عضلات الصدر والذراعان والاكثاف لحمل الاواني والتركيز بمقدار جيد من القوة للسيطرة على الاناء اثناء ذلك بمادة الغسيل، أي مطلوب عمل عضلي فيزيائي لمقاومة انحراف مركز ثقل الجسم نحو الامام والمحافظة على التوازن والاستقرار اثناء أداء حركة الغسيل وهذا الاجراء يؤدي لوقت طويل يتناسب مع عدد الاواني المطلوب غسلها فضلا عن تكرار ذلك الاجراء لعدة مرات يوميا الامر الذي يفسر تعرض المنطقة العنقية لجهد كبير اثناء هذه المهمة التي تقوم بها عينة البحث والاجهاد العضلي المتواصل على هذه المنطقة فضلا عن غيره من الاعمال المجهدة كتنظيف ارضيات المنزل وتنظيف الاثاث التي تسبب اجهاد متواصل لعضلات المنطقة ولفترة طويلة بالمقابل لا يوجد اهتمام بالراحة الايجابية والاسترخاء وممارسة الرياضة الموجهة لتمرين تلك العضلات لتقويتها بما فيه الكفاية للاستعداد لأداء للمهام الحياتية اليومية المجهدة سيؤدي ذلك بالنتيجة الى اصابة المنطقة بالاجهاد العضلي والذي سيلقي بآثاره السلبية على توازن

القوى العضلية العاملة على المنطقة العنقية فيختل التوازن الطبيعي لتلك العضلات لينذر بظهور الألم وتتفاقم الحالة الى مضاعفات أخرى اذا تم تجاهل هذا الألم اذ أن "الألم هو المانع من أداء العضلات بفاعلية وتنسيق وأنه يمكن أن يكون علامة على وجود ضرر محتمل"

(Susan & Others . 2008.p36)

والحركة بشكل مرن ومتناسق بين القوة والمرونة بالمحافظة على الاتزان مع الجاذبية ومركز ثقل الجسم للسيطرة على ردود الافعال الصادرة عن أي أداء يشترك فيه جانبي الجسم لإداء النشاطات الحياتية والتي باختلالها ستؤدي الى عدم استقرار وتناسق القوة لردود الافعال الصادرة عن الجسم

(Shirley.1996.p226)

كما يؤكد (جونى ساتكف) حيث يقول بأن الاعمال المنزلية أو المهنية لإنجاز وظيفة معينة والتي تؤثر سلبا على الوضع التشريحي الطبيعي للعمود الفقري تسبب انحرافا وضغطا ميكانيكيا خصوصا اذا كانت هذه الاعمال تؤدي من أوضاع مستقرة لفترة طويلة من الزمن ويرافقها إهمال الشخص لممارسة التمارين الرياضية كما تشير الدراسات والبحوث المهمة بهذا المجال (الناصر، 2004، ص35)

أما بقية الاعمال المنزلية الأخرى التي أظهرت النتائج أن عدد غير قليل من أفراد عينة البحث يزاولونها كالأشغال اليدوية الحرفية كالحياكة والتطريز واعداد وصناعة الخبز وغسل الملابس وكويها وخياطتها يدويا وبالمكانة ورعاية الاطفال فجميع هذه الاعمال لا تقل عبئا ان لم تزد على الاعمال التي تم تناولها في بداية مناقشة نتائج الجدول (5).

الجدول (6) يبين النسب المئوية لمحور الوسائل والادوات وطرق التعامل معها من قبل عينة البحث

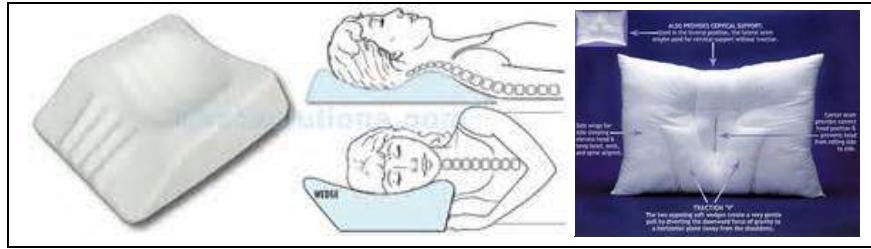
ت	نوع الوسيلة والاداة وطرق التعامل معها	ن	النسبة المئوية
1	نوع الوسادة المستخدمة للنوم	54	72%
		6	8%
		5	6,7%
		10	13,3%
2	ارتفاع الوسادة المستخدمة للنوم	5	6,67%
		55	73,33%
		15	20%
		26	34,67%
3	طول الشعر لعينة البحث	33	44%
		16	21,33%
		26	34,67%

4	طريقة التعامل مع الشعر أثناء العمل	مثبت	57	76%
	يكون مجتمع ومثبت على الرأس	غير مثبت	18	24%

يتبين من الجدول (6) وجود نسب متفاوتة في نوع الاداة أو الوسيلة المستخدمة من قبل عينة البحث وطريقة التعامل معها، تظهر النتائج أن غالبية العينة تستخدم الوسادة المصنوعة من الصوف والتي تمتاز بصلابة اليافها مقارنة بالوسادة المصنوعة من الريش، ويرى الباحث تأثير ذلك على درجة ارتخاء العضلات العنقية عند أسناد الرأس على الوسادة عند النوم فكلما كان طبيعة الوسادة لين يساعد ذلك في امتصاص الضغط المسلط عليها من ثقل كتلة الرأس والذي ينعكس ايجابيا على مستوى الارتخاء في العضلات العنقية وهذا ما تؤكدته الدراسات المهمة بهذا الشأن، فضلا عن مقدار ارتفاع الوسادة الذي لا يقل تأثيرا عن نوعها في تغيير الوضع التشريحي للفقرات العنقية وبقاء الرأس لساعات طويلة نسبيا بوضع خاطئ يتحمل أعبائه السلبية العضلات العنقية وأربطة المفاصل الفقرية خصوصا عندما لا يتناسب ارتفاع الوسادة عن السطح مع نوعها من ناحية وطول المسافة بين الكتف والرأس في النوم الجانبي من ناحية أخرى. كما أن الزاوية بين الرأس والكتف والتي تتشكل من ارتفاع الوسادة ان كانت غير مثالية ستسبب الام العنق واختلال في توازن قوة ومرونة العضلات العنقية على جانبي العنق والتي تؤدي بالنتيجة الى انحرافات ميكانيكية عند الحركة أو السكون ويحدث ذلك مع مرور الوقت واستمرار الاسلوب ولاسيما أن نسبة (72%) من العينة يستعملن الوسادة الصوفية و(73%) يعتمدن الارتفاع المتوسط عند النوم وذلك يعلل أحد اسباب الالم لديهم. كما أن لطول الشعر وطريقة التعامل معه أثر فيزيائي يزيد من أعباء العضلات العنقية عند قيام المرأة بأداء مهامها الحياتية خصوصا عند ذوات الشعر الطويل نسبيا فهو يمثل ثقلا اضافيا على الرأس والعضلات العاملة على المنطقة العنقية ولاسيما في فترة ظهور الالم، اذ يشير (Klafs & Arnheim) أن القوة المسلطة على المنطقة العنقية والتي تسبب الثني المفرط نحو الامام أو الجانب ولوقت طويل تؤدي الى سقوط الرأس وخروجه عن حدوده التركيبية الطبيعية مما يسبب ضغطا على المنطقة العنقية فيؤدي الى حدوث اصابة، ولحماية المنطقة يجب استخدام وسائل مناسبة وسليمة للحفاظ على المدى الحركي الطبيعي للعنق مع الدمج بين تمارين القوة والمرونة والتي يجب أن تؤدي كنشاط يومي (Klafs & Arnheim.1979.p406)

والشكل (1) يوضح نوع وارتفاع الوسادة المثالي ونوعها.

الشكل (1)



الجدول (7)

يبين النسب المئوية لمحور الممارسات والاضاع في السكون والحركة لعينة البحث

ت	نوع الممارسات والاضاع	ن	النسبة المئوية
1	قرأه الكتب أو الصحف أو المجلات	49	%65,33
	لا أقرأ	26	%34,66
2	الوقت المحدد للقراءة اليومية	32	%65,28
	أكثر من ساعتين	17	%34,32
3	وضع الجسم أثناء القراءة	15	%30,61
	الجلوس على الارض بدون أسناد	21	%42,86
	الجلوس على الكرسي والاستناد على المنضدة	13	%26,53
4	أخذ قسطاً من الراحة خلال النهار (نوم القيلولة)	53	%70,66
	لا تأخذ راحة	22	%29,34
5	الوضعية التي تعتادين عليها عند الجلوس للاستراحة بعد التعب	43	%57,33
	الجلوس على كرسي	32	%42,67
6	طريقة تنظيف أرضية المنزل	8	%10,67
	بواسطة اليدين مباشرة	31	%41,33
	بواسطة ذات مسند طويل	36	%48

الجدول (8)

يبين النسب المئوية لساعات الاعمال والممارسات المنزلية والمهنية التي تقضيها عينة البحث

ت	نوع العمل	عدد الساعات	ن	النسبة المئوية
1	الاعمال المنزلية	3 - 6	34	%45,34
		6 - 9	41	%54,67
2	الاعمال المهنية غير المنزلية (أعمال وظيفية)	3 - 6	14	%66,64
		6 - 9	7	%33,26
3	أعمال مهنية حرفية في المنزل (خياطة، تطريز، حياكة)	2 - 4	44	%90,8
		4 - 8	4	%8,48
4	قراءة الكتب أو المجلات أو الصحف	1 - 2	42	%85,32
		أكثر من ساعتين	7	%14,28

			ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي	
--	--	--	---------------------------------	--

يتبين من الجدولين (7) و(8) أن غالبية العينة كن يمارسن أعمالاً منزلية وغير منزلية من أوضاع في أثناء الحركة أو الثبات غير سليمة من الناحيتين التشريحية والفيزيائية عند تحليلها، يقابلها راحة سلبية لا تكفي أو تقي من حدوث الألم المتولد من الضغوط التي تتعرض لها عضلات المنطقة العنقية ولفترات زمنية طويلة نسبياً مع دوام هذا التأثير بشكل يومي يؤدي إلى تراكم الأعباء والضغوط الفيزيائية على المنطقة العنقية، ويظهر ذلك بوضوح في حقل الأعمال المنزلية حيث كانت غالبية عينة البحث تقضي وقتها اليومي فيه فترى أن (41) امرأة من العينة تقضي (6-9) ساعات في أعمال منزلية يومية متنوعة فضلاً عن أعمال إضافية غير منزلية تنجزها المرأة كمهنة الخياطة والتطريز والحياسة ولوقت يبلغ (2-4) ساعات الأمر الذي يزيد من الضغط الفيزيائي على العضلات العنقية لما تقتضي هذه المهن من تركيز ودقة في الأداء ولاسيما أن عدداً من النساء تنشط بهن وظائف حكومية أو في قطاعات خاصة والقسم الآخر يقضين وقتاً إضافياً في القراءة ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي التي إضافة إلى عبء الأعمال المنزلية أعباء أخرى إضافية في الوقت الذي ترى فيه بعض النساء من عينة البحث تسلية وراحة نفسية في التواصل الاجتماعي والثقافي لتخفف من ضغوط الأعمال اليومية التي تقمن بها إلا أن ذلك يعود بتأثيرات سلبية إضافية على المنطقة العنقية، ويؤكد (رسول) أن الإنسان إذا قام بعمل يتميز بالاستمرارية فإنه يكون عرضة للتعب وينخفض مستوى أدائه بالتدريج ليصل إلى مرحلة لا يستطيع بعدها الاستمرار، وإذا قاوم الفرد التعب سيتحول إلى مرحلة الاجتهاد الذي يسبب مشاكل فسيولوجية وبيولوجية وإن أستمّر بالجهد نفسه سينتهي به الأمر إلى مرحلة الانهالك أو الإعياء التي يصبح عندها غير قادر على بذل أي جهد (رسول، 2002، ص 69)

كما تؤكد مجلة بلسم العلمية في عددها (423) على المصاب بألم المنطقة العنقية أخذ قسطاً كاف من الراحة وعمل تمارين عضلية للرقبة وأخذ فترات راحة بينية بين أوقات العمل الطويلة والمشية أو الوقوف خلال وقت العمل (مجلة بلسم العلمية، 2010،

العدد 423)

الجدول (9)

يبين النسب المئوية لمحور المعالجات الطبية بالأدوية وغيرها وفعاليتها وطرق التعامل بها لدى العينة

ت	نوع العلاج وفعاليتها	ن	النسبة المئوية
1	ممارسة التمارين العلاجية لأغراض الوقاية من الألم أو علاجه	مارست	30
		لم تمارس	45
2	أديت التمارين العلاجية باستشارة طبية متخصصة	باستشارة	8
		بدون استشارة	22
3	استخدمت وصفات للطب الشعبي	استخدمت	17
		لم استخدم	58
4	نوع العلاج الطبي الشعبي	أعشاب	6
		مراهم وزيوت	7
		علاج يدي	4
5	استخدمت الادوية المسكنة والمرخية للعضلات والاعصاب	استخدمت	49
		لم أستخدم	26
6	مدة استخدام الادوية	أسبوع - شهر	35
		شهر - سنة	13
		أكثر من سنة	1
7	الشعور بالراحة بعد استخدام الادوية وزوال الألم	شعرت	35
		لم أشعر	14
8	مدة اختفاء الألم ثم عودته مجددا	أسبوع	26
		شهر	5
		أكثر من شهر	4
9	استخدمت الحقن الموضعية	استخدمت	18
		لم أستخدم	57
10	فاعلية الحقن الموضعي في تسكين الألم	فعال	9

كانت لمدة اطول من الادوية الاخرى	غير فعال	9	50%
----------------------------------	----------	---	-----

يتبين من الجدول (9) أن أقل من نصف العينة وهن (40%) لجأن الى استخدام التمارين العلاجية للوقاية والعلاج وأن (73,34%) ممن أستخدمن التمارين لم يستخدمنها وفقا لاستشارة طبية متخصصة وكانت بطريقة عشوائية، بينما نسبة (60%) من العينة لم يمارسن التمارين العلاجية الموجهة للمنطقة العنقية، كما أظهرت النتائج وجود تخطب واضح من قبل العينة من خلال عدم استقرارهن على نوع واضح من العلاج ولجوء نسبة غير قليلة وهي (22,67%) منهن الى الطب الشعبي لعلاج الالم بوسائل مختلفة منه تعددت الى (الاعشاب، المراهم والزيوت، والعلاج اليدوي)، كما ظهر أن نسبة (65,33%) أستخدمن الادوية الطبية المسكنة للألم والمرخية للعضلات والاعصاب ولفترات زمنية طويلة نسبيا تراوحت بين (أسبوع - أكثر من سنة) ولاسيما أن هذه الادوية لم تكن فعالة في التخلص من الالم لدى البعض منهن فنسبة (28,56%) من العينة لم يستفدن مطلقا، والبعض الاخر وهن بنسبة (71,44%) من العينة أستفدن منها لفترة مؤقتة تراوحت بين (أسبوع - أكثر من شهر) ثم عاد الالم مجددا، كما لجأت نسبة (24%) من العينة الى الحقن الموضعي كخيار علاجي أخير للتخلص من الالم ولكن أشارت النتائج الى أن نسبة (50%) منهن فقط أستفدن منه. ومما تقدم من عرض لنتائج الجدول (9) يرى الباحث أن العينة تبدو في غالبيتها منشغلة في معالجة النتيجة وليس السبب في حدوث ألام المنطقة العنقية، فالممارسات الخاطئ من قبل النساء في انجازهن لأعمالهن المختلفة والاضاع المتخذة في تلك الاعمال وعدم معالجتها وتصحيحها، فضلا عن إهمال التمارين الرياضية وعدم التوجه نحو العلاج الامثل لمعاناتهن اليومية في استخدام العلاج الفيزيائي المتمثل بالراحة الايجابية المتضمنة للمساج وتمارين المرونة والقوة لعضلات وأربطة مفاصل الفقرات العنقية والتي من شأنها منع حدوث تلك الالام واستخدامها كدواء، اذ تعمل التمارين العلاجية على تجديد قابلية المنطقة المصابة على العمل واعادة الوظائف الجسمية وتعويض النقص الحاصل في عمل المنطقة أثناء فترة الاصابة من خلال استخدام أوضاع مختلفة في الاعمال اليومية فضلا عن مساعدة المصاب بإعادة الثقة بالنفس والتغلب على الحالة المرضية ورفع مستوى الحالة النفسية الايجابية ومعالجة الاحباط الذي يرافقه بعد الاصابة

(ابراهيم ، 2001 ،

ص24)

وهذا ما أكدته العوادلي ايضا اذ يشير الى اجرائه لبحث عام (1993) في جامعة جورج واشنطن على مجموعة من الذين يعانون مشاكل والالم في العمود الفقري تم تقسيمهم الى ثلاثة مجاميع اعطى للمجموعة الاولى أدوية والثانية علاج كهربائي والثالثة تمرينات علاجية طبيعية وكانت المجموعة الثالثة هي الافضل في التحسن وبنسبة (44,5%) من العينة، واوصى لتحقيق أفضل فائدة بدمج التمرينات لشدة العضلات والعلاج التحريكي لمرونة المفاصل الفقرية مع التدليك الطبي (العوادلي ،

1999، ص103)

الجدول (10) يبين النسب المئوية للمحور النفسي والاجتماعي والاقتصادي

ت	نوع المؤثر النفسي والاجتماعي والاقتصادي	ن	النسبة المئوية
1	المستوى الاقتصادي والمعاشي للعائلة	ضعيف	5,34%
		متوسط	70,66%
		جيد	24,00%
2	تساعد وتشارك الزوج في أعمال مهنية إضافية لتحسين المستوى الاقتصادي	أساعد	21,34%
		لا أساعد	78,66%
3	الانشغال بالنشاطات البيتية اليومية كان سببا في تفاقم الالم وإهمال المراجعة الطبية للعلاج	كان سببا	78,66%
		لم يكن سببا	21,34%
4	ضعف الروابط الاجتماعية والأسرية وعدم تعاون الزوج أثر نفسيا وبدنيا في تفاقم الالم	كان سببا	82,66%
		لم يكن سببا	17,33%

يتبين من الجدول (10) أن غالبية العينة هن من ذوي المستوى المعاشي المتوسط الذي في الغالب تشترك فيه المرأة في توفير وتحسين الجانب المادي للأسرة والذي يزيد من أعباء الحياة اليومية المنزلية عليها، فنسبة غير قليلة من العينة يشاركن أزواجهن في توفير سبل العيش للأسرة، فضلا عن انشغال نسبة كبيرة من العينة بمتطلبات الحياة اليومية للأسرة وإهمال تنبيهات الالم الناتجة عن تلك الضغوط اليومية، والالم أحد أعراض التغير الفسلجي الداخلي في الانسجة يظهر في العضلات والانسجة الرابطة والاعصاب وخلايا الاوعية الدموية فيحدث فيها تدهم ينتج عنه فضلات خلوية تقوم أعصاب (TOM) بأرسال نبضات للدماغ للتعبير عما حدث بشكل ألم (Peterson & Renstrom)

(.1990. p44)

ولاسيما أن غالبية الأزواج في مجتمعنا مشغولون بأمور بعيدة عن المنزل وأعماله فضلا عن ضعف التعاون بين الأزواج في أداء المهام البيتية لاعتبارات عقائدية تفرضها العادات والتقاليد الموروثة خطأ بأن

الزوج ليس من دوره القيام بالأعمال المنزلية وأن ذلك من دور المرأة فقط، كما أن تعقيدات الحياة الحالية جعلت من الصعب التواصل عن قرب والتعاون بأشكاله المختلفة فيما بين الاسر في أنجاز المهام وانفصال الاسر الكبير الى أسر صغيرة متعددة أبعد أو اصر التواصل بينها. ومما تقدم من عرض ومناقشة لنتائج الدراسة تظهر العلاقة بوضوح ما بين علم الرياضة والحركة الفيزيائية واسباب حدوث الام المنطقة العنقية من جهة وسبل الوقاية والعلاج منها بوساطة الرياضة الموجهة لهدف التأهيل والعلاج من هذه الام، ومن المعروف لدى اهل الاختصاص ان كل حركات الانسان وسكناته تخضع الى قوانين الفيزياء الحركية، ومن هنا تظهر اهمية التمارين الرياضية التأهيلية في علاج هذه الاصابات وغيرها، اذا اردنا الحصول على نتائج ايجابية لا بد من التواصل بين مختلف العلوم التطبيقية في تحليل اسباب المشاكل والتوصل الى توصيات تسهم في وضع حلول مناسبة لعلاجها.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- المهام والاعمال البيتية اليومية التي تنجزها المرأة تسبب الام المنطقة العنقية ويزداد تأثير سلبي مع الدوام على اداءها والتعامل بوسائل وادوات تتطلب أوضاع خاطئة ولفترة طويلة.
 - 2- أن العدد الاكبر من العينة من فئة ربات البيوت وأن غالبيةهن يقعن ضمن الفئة العمرية (41-50) سنة، والفئة الوزنية (61-70) كغم، والفئة الطولية (161-170) سم.
 - 3- نسبة (45%) من العينة لم تمارس التمارين الرياضية العلاجية وان (49%) منهن اعتمد على الادوية المسكنة والمهدئة لعلاج الام.
 - 4- اشغال المرأة بالمهام البيتية جعلها تهمل المراجعة للعلاج وان نسبة (59%) من العينة اهملن العلاج فضلا عن ضعف الروابط الاجتماعية والزوجية وعدم مساعدة الزوج كان عند نسبة (62%) من العينة سبب تفاقم الام.
 - 5- غالبية العينة مستواها المعاشي متوسط الحال وهن بنسبة (53%) وان نسبة (16%) من العينة يقمن بأعمال مهنية أضافة الى الاعمال البيتية لمساعدة ازواجهن في الدخل المعاشي.
- 4-2 التوصيات :

- 1- زيادة قنوات التوعية الارشادية المهمة بالمرأة خصوصا وتسهيل اجراءات الكشف الطبي الدوري عن الاصابات لديها والاهتمام بمتابعة العلاج الصحيح للحالة.

2- اعداد كراس ارشادي تبصيري يوضح بالصور الاوضاع الصحيحة والخاطئ في انجاز الاعمال المنزلية او المهنية وتوزيعه بالتنسيق بين مراكز الرعاية الصحية بالمرأة واستشاريات العلاج الطبيعي والاطباء الاختصاصيين.

3- وتوعية النساء بأهمية التمارين الرياضية الخاصة في الوقاية والعلاج من الام المنطقة العنقية.

4- توضيح خطورة الادمان على الادوية المسكنة دون اللجوء الى معالجة السبب الرئيسي في حدوث الالم بوساطة التوعية والارشاد الاعلامي وبمختلف الوسائل.

المصادر

- ابراهيم، ولاء فاضل : وسائل العلاج الطبيعي وتطبيقاتها لبعض حالات الشلل، ط1، دار الهاتف، 2001

- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1996.

- العوادلي، عبدالعظيم : الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999

- الناصر، منير المهندس : معالجة الام الظهر، طبع في دار الرضوان، حلب، الجمهورية العربية السورية، 2004

- رسول، عبدالحكيم مصطفى : التعب والاجهاد والانهاك مفاهيم متباينة، مقالة علمية منشورة، مجلة أفاق طبية، العدد(7)، كانون الثاني، أصدرت دائرة صحة نينوى في وزارة الصحة، العراق، 2002

- مجلة بلسم العلمية : مجلة علمية دورية، الموقع على الشبكة العنكبوتية (الانترنت)، اصدار شهر أيلول، العدد 423. 2010

- Carl E. Klafs & Daniel D. Arnheim : The Science of Sport Injury Prevention and Management, Modern Principles of Athletic Training, printed in USA, copyright by the C.V. Mosby Company, 1979

- Shirley P. Hoeman : Rehabilitation Nursing Process and Application, printed in USA, by Maple Vail Library of Congress, 1996
- Peterson, L. & Renstrom : Sport Injuries Their Prevention and Treatment, by Kyodoshing coong Printing Industries Pte. Ltd, Singapore, 1990
- Susan S. Adler, and Others : PNF in Practice, Third edition, Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2008

الملحق (1)

استمارة الاستبيان

تحية طيبة.....

في النية اجراء الدراسة البحثية عن "آلام المنطقة العنقية وعلاقتها بطبيعة النشاطات اليومية لدى عينة من النساء" ولكونكم ممن يعانون من الام المنطقة العنقية فأنا كنت ممن لديها الرغبة في المشاركة في عينة الدراسة، نرجو تعاونكم معنا في الاجابة على فقرات وأسئلة الاستبيان بموضوعية ودقة، كي يتسنى للباحث التوصل الى توصيات علمية مبنية على نتائج أجابتم للحد من الام المنطقة العنقية ووضع توصيات علمية لمعالجتها خدمة للصالح العام.

ولكن الشكر والتقدير

الباحث

أ.م. منيب عبدالله فتحي

المعلومات الشخصية لعينة البحث

الاسم: (ملاحظة / ليس الزاما على العينة ذكر الاسم)

العمر:

الوزن:

الطول:

الحالة الاجتماعية:

العنوان الوظيفي: موظفة ☐ ربت بيت ☐

التاريخ:

فقرات الاستبيان

- 1- هل تقومين بإعداد وصناعة الطعام؟ نعم ☐ كلا ☐
- 2- هل تقومين بإعداد وصناعة الخبز في المنزل؟ نعم ☐ كلا ☐
- 3- هل تقومين بغسل الاواني المنزلية يدويا؟ نعم ☐ كلا ☐
- 4- هل تقومين بغسل الملابس يدويا؟ نعم ☐ كلا ☐
- 5- هل تقومين بغسل الملابس بالغسالة غير الاوتوماتيكية؟ نعم ☐ كلا ☐
- 6- هل تقومين بكوي الملابس؟ نعم ☐ كلا ☐
- 7- هل تقومين بخياطة الملابس يدويا؟ نعم ☐ كلا ☐
- 8- هل تقومين بخياطة الملابس بماكنة الخياطة؟ نعم ☐ كلا ☐
- 9- هل تقومين بأعمال تنظيف منزلية مكثفة ومجهدّة؟ نعم ☐ كلا ☐
- 10- هل تقومين برعاية الاطفال؟ نعم ☐ كلا ☐
- 11- هل تقومين بأشغال يدوية حرفية (حياكة وتطريز) في المنزل؟ نعم ☐ كلا ☐
- 12- كم عدد الساعات التي تقضيها في الاعمال المنزلية يوميا؟
أقل من ساعتين ☐ (2-3) ساعات ☐ (3-4) ساعات ☐ أكثر من 4 ساعات ☐
- 13- هل لديك ماكنة خياطة؟ نعم ☐ كلا ☐

- ان كان الجواب بنعم فهل تمارسين الخياطة في المنزل ؟ ☐ نعم ☐ كلا ☐
- 14- كم عدد الساعات التي تقضيها في الاعمال الحرفية غير المنزلية في المنزل؟
أقل من ساعتين ☐ (3-2) ساعات ☐ (4-3) ساعات ☐ أكثر من 4 ساعات ☐
- 15- هل انت موظفة في دائرة حكومية أو قطاع خاص؟ نعم ☐ كلا ☐
- أن كان الجواب بنعم كم عدد الساعات التي تقضيها في العمل الوظيفي؟
أقل من 4 ساعات ☐ (5-4) ساعات ☐ (6-5) ساعات ☐ أكثر من 6 ساعات ☐
- 16- هل اصابت الالم في المنطقة العنقية موجود في العائلة بكثرة ؟ نعم ☐ كلا ☐
- 17- هل لديك رغبة في ممارسة التمارين العلاجية أو النشاطات الرياضية لأغراض علاجية؟
نعم ☐ كلا ☐
- 18- هل سبق أن قمت بممارسة التمارين العلاجية لأجل الوقاية من الالم أو العلاج منه؟
نعم ☐ كلا ☐
- 19- هل كانت ممارستك للتمارين العلاجية بتوجيه طبي متخصص؟ نعم ☐ كلا ☐
- 20- ما هو نوع الوسادة التي تستخدمها عند النوم ؟
صوف ☐ قطن ☐ ريش ☐ اسفنج ☐
- 21- ما هو ارتفاع الوسادة التي تستخدمها للنوم ؟
ارتفاع منخفض ☐ ارتفاع متوسط ☐ ارتفاع عالي ☐
- 22- هل شعرك طويلا ؟ نعم ☐ كلا ☐
- ان كان الجواب بنعم فهل تقومين ب تثبيت شعرك بحزمة رابطة على الرأس أثناء ممارستك لعملك؟
نعم ☐ كلا ☐
- 23- هل تقرأ الصحف أو المجلات أو الكتب؟ نعم ☐ كلا ☐
- 24- كم عدد ساعات المطالعة في الاسبوع؟
أقل من ساعة ☐ (2-1) ساعة ☐ (3-2) ساعات ☐ أكثر من 3 ساعات ☐
- 25- ماهي الاوضاع التي تتخذها عند المطالعة والقراءة؟
الجلوس على الكرسي ☐ الاستلقاء المائل ☐ الاستلقاء الكلي ☐ الجلوس بالاستناد الى الطاولة ☐
- 26- هل تأخذين قسطا من الراحة أثناء منتصف النهار عند الظهيرة (ال قيلولة) ؟ نعم ☐ كلا ☐

- 27- ماهي الوضعية التي تعتادين عليها عند اخذ استراحة بعد التعب؟
الجلوس على الارض ☐ الجلوس على الارىكة ☐ الاستلقاء على الظهر ☐ استلقاء جانبي ☐
- 28- كيف تقومين بتنظيف أرضية المنزل؟
الكس والمسح اليدوي ☐ بالمكنسة الكهربائية ☐ بالمسحة اليدوية ☐ بكل الانواع ☐
- 29- هل استخدمت وصفات طبية شعبية ؟ نعم ☐ كلا ☐
ان كان الجواب بنعم فما نوع الوصف الطبية الشعبية التي استخدمتها؟
أعشاب ☐ مراهم ☐ زيوت ☐
- 30- هل استخدمت الادوية المسكنة والمرخية للعضلات والاعصاب؟ نعم ☐ كلا ☐
- 31- هل استخدمت الوصفات الطبية الشعبية قبل مراجعة الطبيب؟ نعم ☐ كلا ☐
ان كان الجواب بنعم فكم هي مدة استخدامك للأدوية المسكنة والمرخية؟
بضعة ايام ☐ (اسبوع -شهر) ☐ (عدة أشهر) ☐ سنة فاكثر ☐
- 32- هل احسست بالراحة وزوال الالم بعد استخدام الادوية؟ نعم ☐ كلا ☐
- 33- هل عاد الالم بعد فترة من استخدام الادوية ؟ نعم ☐ كلا ☐
ان كان الجواب نعم فماهي المدة التي عاد فيها الالم بعد استخدام الادوية؟
عدة ايام ☐ عدة اسابيع ☐ عدة شهور ☐ سنة أو اكثر ☐
- 34- هل استخدمت الحقن الموضعي ؟ نعم ☐ كلا ☐
- 35- هل زال الالم بعد استخدام الحقن الموضعي ؟ نعم ☐ كلا ☐
ان كانت الاجابة بنعم فماهي فترة زوال الالم ؟
عدة ايام ☐ عدة اسابيع ☐ عدة شهور ☐ سنة أو اكثر ☐
- 36- ما هو مستوى الحالة الاقتصادية والمعيشية للعائلة؟
ضعيف ☐ متوسط ☐ جيد ☐
- 37- هل يتوجب عليك مساعدة زوجك في العمل لغرض المعيشة؟ نعم ☐ كلا ☐
- 38- هل الانشغال بالنشاطات البيتية اليومية كان سببا في تفاقم الالم وإهمال المراجعة الطبية للعلاج؟
نعم ☐ كلا ☐

39- هل ضعف الروابط الاجتماعية والاسرية وعدم تعاون الزوج أثر نفسيا وبدنيا في تفاقم الالم؟
☐ نعم ☐ كلا