

تعليم المريض / مقدم الرعاية

السيطرة على أعراض الكزاز بعد علاج سرطان الرأس والرقبة

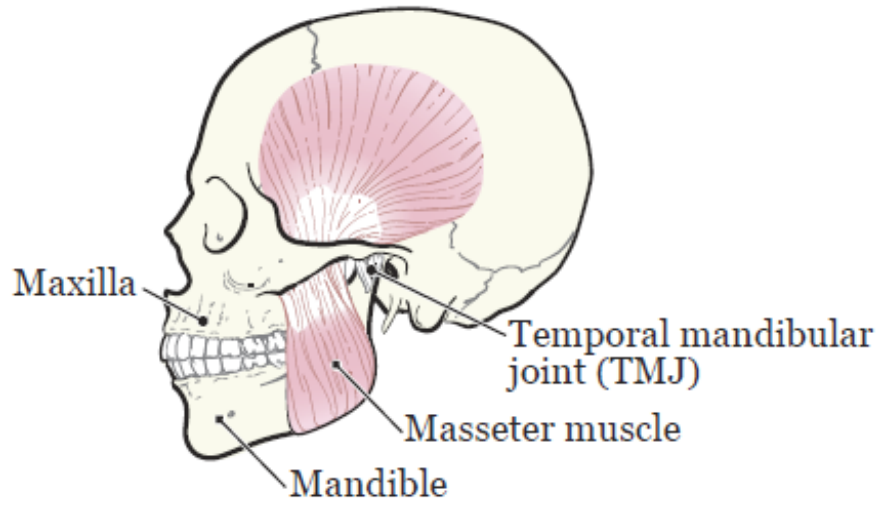
تساعدك هذه المعلومات في السيطرة على أعراض الكزاز بعد علاج سرطان الرأس والرقبة. الكزاز، المعروف أيضًا بالضرز، هو حالة تواجه خلالها صعوبة في فتح فمك بالكامل.

بعد خضوع رأسك ورقبتك لجراحة أو للعلاج الإشعاعي، قد تشعر أن فمك مشدود. وقد يصعب عليك فتح فمك. يساعدك اتباع الإرشادات الواردة في هذا الدليل على إرخاء عضلات الفكين. وهذا يساعدك على تحريك فمك وفكك وأداء وظائفهم بالشكل المعتاد قبل خضوعك للعلاج.

معلومات عن الفك

يتكون الفك من زوجان من العظام. يُكوّن هذان الزوجان بنية الفم والأسنان (انظر الشكل 1).

- العظم الفكي العلوي هو الفك العلوي.
- والعظم الفكي السفلي هو الفك السفلي.
- المفصل الفكي الصدغي هو موضع اتصال العظم الفكي السفلي بالجمجمة.
- العضلة المَضْغَة هي العضلة التي تربط العظم الفكي السفلي بالجمجمة.



الشكل 1. عظام وعضلات الفك

هناك العديد من العضلات والأعصاب المحيطة بالفك والتي تساعدك مجتمعةً على فتح وإغلاق فمك. يستطيع أغلب الأشخاص فتح فمهم بمقدار 35 إلى 55 ملليمتر (1.4 إلى 2.2 بوصة). تناهز هذه المسافة عرض 3 أصابع (انظر الشكل 2).



الشكل 2. العرض العادي لفم مفتوح

نبذة عن الكزاز

يُمكن أن يحدث الكزاز في أي وقت أثناء العلاج أو بعده مباشرة أو حتى بعد سنوات من العلاج. ربما يحدث:

- إذا كنت مصدبًا بورم في العظام أو العضلات أو الأعصاب التي تساعد على فتح الفم.

- بعد الخضوع لجراحة في الرأس والرقبة.

- بعد تلقي العلاج الإشعاعي على الرأس والرقبة.

- بعد تلقي العلاج بالإشعاع الكيميائي على الرأس والرقبة. والعلاج بالإشعاع الكيميائي هو تلقي العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي في نفس الوقت.

يمكن أن تؤدي علاجات السرطان السابقة إلى التليف، وهو زيادة سُمك النسيج أو ظهور الندوب الدائمة عليه بشكل غير طبيعي. قد يحدث التليف مع بدء تعافي الأنسجة بعد الجراحة. وقد يتزايد بشكل تدريجي على مدى السنوات التالية للعلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي.

قد يُشكل الكزاز عائقًا لك خلال أنشطتك اليومية ويؤثر على جودة حياتك. فربما تواجه مشكلات في:

- العناية بصحة الفم (تنظيف فمك وأسنانك). وقد يؤدي ذلك إلى رائحة الفم الكريهة وتسوس الأسنان والالتهابات.

- المضغ والبلع. وقد يؤدي ذلك لصعوبة تناول الطعام والشراب.

- التحدث.

- التقبيل.

- استخدام أنبوب تنفس (على سبيل المثال، إذا احتجت في أي وقت للتخدير العام).

- تلقي علاج الأسنان الروتيني.

- الشعور بالقلق (التوتر أو العصبية) أو الاكتئاب (الحزن).

بمجرد ظهور الكزاز، قد يكون علاجه صعبًا للغاية حسب درجة شدته. من المهم تشخيص الكزاز بمجرد الإصابة به، حتى يكون بوسعك تلقي العلاج المناسب له.

كيفية التحكم في الكزاز

هناك 5 طرق رئيسية للتحكم في الكزاز:

- تدليك عضلات الفك (فركها بلطف).
- تمرين عضلات الفك.
- الحفاظ على وضعية جيدة.
- المحافظة على نظافة الفم والأسنان.
- استخدام أجهزة تحريك الفك عند اللزوم.

ينبغي عليك القيام بهذه الأمور حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض للكزاز. فهي مهمة للمساعدة على حركة الفم وأداء وظائفه على النحو السابق لتلقي العلاج. إذا أصبت بالكزاز، فسيساعدك القيام بهذه الأمور على التحكم في أعراضه.

اتبع الإرشادات في الأقسام التالية. إذا كنت قد خضعت لجراحة، فاسأل مقدم الرعاية الصحية إن كان ذلك آمنًا قبل البدء.

تدليك عضلات الفك

ضع إصبعي السبابة والوسطى على عظم الخد. قم بإرخاء الفك (لا تجز على أسنانك) مع إطباق الشفتين.

مرر أصابعك على العضلة المَضغَة من الأعلى إلى الأسفل، والتي تنتهي عند الفك السفلي (انظر الشكل 3). أثناء تحريك إصبعيك، اعثر على المواضع التي

تبدو مؤلمة أو مشدودة. دلك هذه المواضع بإصبعيك بحركة دائرية لمدة 30 ثانية. كرر ذلك مرتين إلى 3 مرات كل يوم.

حاول ألا تقبض فكك إذا شعرت بتوتر أو إذا كنت معتادًا على ذلك. فهذا يحافظ على استرخاء عضلات الفك.



الشكل 3. تدليك عضلات الفك

تمرين عضلات الفك

سيخبرك مقدم الرعاية الصحية عن التوقيت المناسب لك لبدء ممارسة هذه التمرين. اتبع هذه التعليمات. قد يؤدي البدء في وقت مبكر أو متأخر أكثر مما ينبغي للتأثير على وظائف الفم والفك لديك في المستقبل.

اتبع هذه النصائح عند ممارسة التمرين.

- ربه يفيدك استخدام مؤقت أو ساعة للتأكد من تمديد العضلات لمدة كافية.

- تنفس بشكل طبيعي. لا تحبس أنفاسك أثناء ممارسة التمرين.

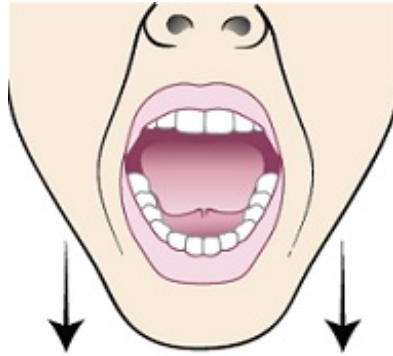
- مارس التمارين ببطء وبشكل سلس. لا تُصدر أي حركات سريعة أو مرتعشة.

- راقب حركاتك في مرآة للتأكد من أدائها بشكل صحيح.

ويُمكنك ممارسة هذه التمارين أثناء الجلوس أو الوقوف. يجب أن تشعر بتمدد طفيف عند ممارسة هذه التمارين. ولا ينبغي أن تسبب لك التمارين أي ألم. وإذا سبب لك أحد التمارين الألم أو الشعور بعدم الراحة، فجرب أدائه بمزيد من الرفق. إذا كنت لا تزال تشعر بالألم أو عدم الراحة، فتوقف على الفور واتصل بمقدم الرعاية الصحية.

مجموعة من تمارين نطاق الحركة والإطالة النشطة
مارس هذه التمارين 3 مرات يوميًا. ثبت رأسك أثناء أدائها.

1. افتح فمك بأقصى ما يُمكنك حتى تشعر بالتمدد برفق ولكن بدون أي ألم (انظر الشكل 4). حافظ على هذا الوضعية لمدة 10 ثوانٍ، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.



الشكل 4. فم مفتوح
عن آخره

2. حرك الفك السفلي إلى اليسار (انظر الشكل 5). حافظ على هذا التمدد لمدة 3 ثوانٍ، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.

3. حرك الفك السفلي إلى اليمين (انظر الشكل 6). حافظ على هذا التمدد لمدة 3 ثوانٍ، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.



الشكل 5. حرك فكك إلى اليسار

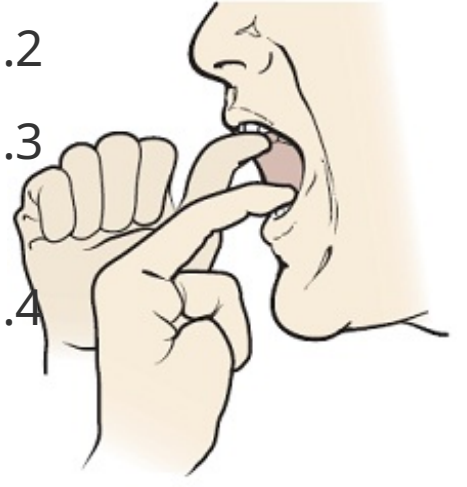


الشكل 6. حرك فكك إلى اليمين

تمرين الإطالة السلبية

مارس هذا التمرين 3 مرات كل يوم.

1. ارتد زوجًا من القفازات الطبية وحيدة الاستخدام. إذا لم تتوفر لديك قفازات، فاغسل يديك جيدًا بالماء والصابون. بلل يديك وضع الصابون عليهم. افرك يديك جيدًا معًا لمدة 20 ثانية على الأقل، ثم اشطفهم. جفف يديك بمنشفة ورقية واستخدم نفس المنشفة لإغلاق الصنبور. إذا لم يكن لديك مناشف ورقية، فلا بأس من استخدام مناشف قماشية نظيفة. واستبدلها عندما تصبح مبتلة.



الشكل 7. ضع إصبعي الإبهام والسبابة على

أسنانك

2. ضع إبهامك تحت أسنانك الأمامية العلوية.
3. ضع إصبع السبابة ليدك الأخرى على أسنانك الأمامية السفلية (انظر الشكل 7).
4. افتح فمك بأقصى ما تستطيع. اضغط بأصابعك برفق على أسنانك لإعطاء مقاومة إضافية. سيساعد ذلك في منع إغلاق فمك. يجب أن تشعر بتمدد طفيف، ولا تشعر بالألم. حافظ على هذا التمدد لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.

الحفاظ على وضعية جيدة

تعني الوضعية الجيدة الجلوس والوقوف في وضع يجعل أذنيك وكتفيك ووركك وكاحليك مكدية لبعضها البعض (انظر الشكل 8). ويجب عليك المحافظة على قوة ومرونة رقبتك وكتفيك لتحصل على وضعية جيدة. تساعدك التمارين التالية في ذلك.



الشكل 8. وضعية جيدة

يمكنك مـرستـهـا أثناء الجلوس أو الوقوف وجعل ذراعيك ممدودتين على الجانبين. >ول التحقق من وضعيتك مرة واحدة على الأقل كل ساعة خلال فترة استيقاظك. من المهم جيدًا القيام بذلك أثناء الجلوس لمدة طويلة، مثلـهـا الحـال أثناء العمل أمـهـا جهاز الكمبيوتر.

تمـرين مد العنق

مـرس هذه التـمـرين مرة واحدة كل يوم.

مـرس التـمـرين حتى تشعر بتمدد أو شد لطيف. لا يُفـتـرـض أن تشعر بألم أثناء مـرستـهـا.

1. أمل رأسك للأمام (انظر الشكل 9). >فظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.
2. أمل رأسك للخلف (انظر الشكل 10). >فظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.



الشكل 9. أمل رأسك للأمام



الشكل 10. أمل رأسك للخلف

3. أدر رأسك لليمين (انظر الشكل 11). حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.
4. أدر رأسك لليسار (انظر الشكل 12). حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.



الشكل 11. أدر رأسك
لليمين



الشكل 12. أدر رأسك
لليسار

5. قَرِّبْ أذنك اليسرى من كتفك الأيسر (انظر الشكل 13). حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.
6. قَرِّبْ أذنك اليمنى من كتفك الأيمن (انظر الشكل 14). حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم استرخ. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر ذلك 5 مرات.



الشكل 13. أميل رأسك
لليسار



الشكل 14. أميل رأسك
لليمين

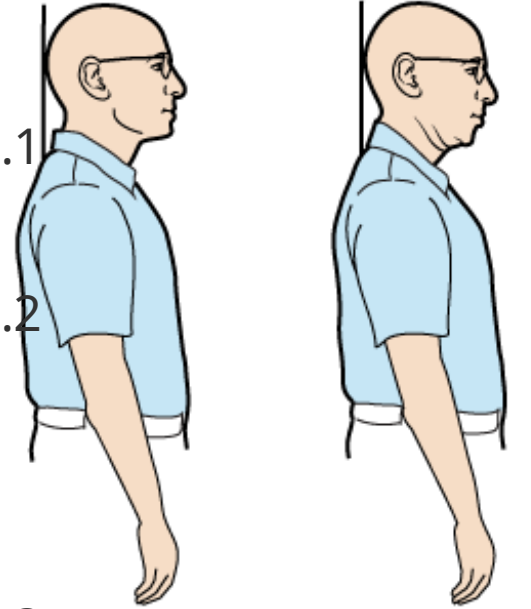
سحب الذقن للخلف

مارس هذا التمرين 3 مرات كل يوم.

اجعل ظهرك ورأسك يتكئان على الحائط أثناء الوقوف أو الجلوس.

اسحب ذقنك للخلف ودول جعل مؤخرة رقبتك مستويةً على الحائط (انظر الشكل 15).
حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخ.

3. ارجع إلى وضعية البدء.



الشكل 15. شد الذقن

4. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.

ضم لوحَي الكتفين

مارس هذا التمرين 3 مرات كل يوم.

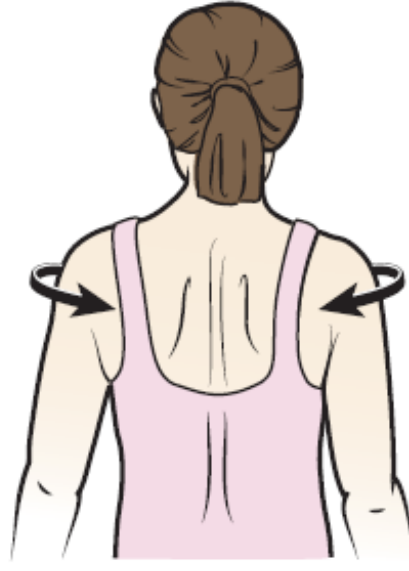
1. شد ذقنك للداخل (بالضبط مثل تمرين سحب الذقن للخلف أعلاه).

2. ادفع كتفيك للأسفل بعيدًا عن أذنيك. فهذا يمنع هز الكتفين.

3. ضم لوحَي الكتفين معًا بأقصى قدر ممكن (انظر الشكل 16). حافظ على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخ.

4. ارجع إلى وضعية البدء.

5. خذ نفسًا واحدًا كاملاً بين كل تكرار. كرر هذا التمرين 10 مرات.



الشكل 16. ضم لوحَي
الكتفين معًا

المحافظة على نظافة الفم والأسنان

- اغسل أسنان ولسانك بعد الاستيقاظ من النوم، وكل مرة بعد تناول الطعام، وقبل النوم.

- إذا كنت تستخدم طقم أسنان قابلاً للإزالة أو تقويم أسنان، فانزعه ونظفه كل مرة عند تنظيف فمك. وتجنب النوم أثناء وجوده داخل فمك.
- استخدم خيط الأسنان مرة واحدة يوميًا قبل النوم.

استخدم أجهزة تحريك الفك

جهاز تحريك الفك هو جهاز محمول يساعد على مد الفك. فيمّ يلي بعض الأمثلة على أجهزة تحريك الفك:

- جهاز TheraBite® Jaw Motion Rehabilitation System™.
 - جهاز OraStretch® Press System.
 - جهاز Jaw Dynasplint® System.
- يساعد استخدام جهاز لتحريك الفك، إلى جانب تمرين عضلات الفك، في مّ يلي:
- تحسين نطاق حركة الفك.
 - تقوية عضلات الفك.
 - تخفيف الألم والتورم.

سيخبرك مقدم الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة لاستخدام جهاز لتحريك الفك. وسيوصيك باستخدام الجهاز المناسب لك ويقدم لك تعليمات بشأن كيفية استخدامه.

إذا شعرت بشد أو صعوبة عند فتح فمك

كلّمّا بدأت علاج الكزاز في وقت مبكر، كان من الأسهل تحريك الفك وعمله بشكل أفضل. إذا لاحظت أي شد في الفك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية

الخاص بك على الفور. فيمكنه إعادتك إلى أخصائي، مثل:

- اختصاصيو العلاج الطبيعي، أو اختصاصيو علاج النطق والبلع، أو كلاهما. فيمكنهم مساعدتك في المحافظة على قدرتك على فتح فمك. كما يمكنهم مساعدتك في استعادة أي قدرات مفقودة. وهم يستخدمون أساليب عديدة، مثل التمرين، ومد العضلات، والتدليك. وقد يوصونك باستخدام أجهزة معينة لتحريك الفك لمساعدتك على فتح فمك.
 - أطباء إعادة التأهيل. يفحصك هؤلاء الأطباء لتحديد مستوى قدرتك على فتح فمك. وقد يصفون لك دواءً مسكنًا للألم أو التشنجات (التقلصات الحادة المفاجئة في عضلاتك)، أو يقترحون علاجات أخرى، أو يوصونك باستخدام أجهزة طبية مفيدة لحالتك.
- سيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الإحالة (الإحالات) التي ربما تكون أكثر جدوى لك.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer - Last updated on July 17, 2023

جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان