



دیسک گردن

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر سید پوژیا شجاعی

(فوق تخصص مراقبتهای ویژه)

بازبینی بهار ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد یکسال بعد

✓ هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه‌تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید. چرا که بسیاری از بیماری‌های گردنی ناشی از خم بودن گردن به مدت طولانی است. بنابراین حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.

✓ از نرمش‌ها و حرکاتی که در آن‌ها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.

✓ اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره‌های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.

✓ شانه‌ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید، چرا که با افزایش قدرت و تحمل این عضلات، فشار کمتری روی مهره و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد می‌شود.

منبع:

www.tebyan.com

چند نکته درباره راه های تسکین درد

استفاده از گردنبند طبی:

برای کاهش درد استفاده از گردن بند طبی در کوتاه مدت مفید است اما در طولانی مدت راه مناسبی نیست و برای مدت بیش از چند روز کاملاً مضر است و موجب ضعیف شدن عضلات گردن می‌گردد.

تصحیح وضعیت بدن:

✓ شیوه نشستن. ایستادن. حالت قرار گیری در هنگام فعالیت انجام ورزش بطور روزانه در بهبود این درد بسیار موثر است.

✓ جهت تسکین دردهای گردنی توصیه می‌شود ورزش‌های کششی انجام دهند و از انجام ورزش‌هایی که سبب بروز درد می‌شود جدا پرهیز کنید.

دانستنی‌های مفید دیگر:

همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه‌ای با بدن نسازد.

فیزیوتراپی:

فیزیوتراپی می‌تواند با انجام دادن نرمش‌های طبی مخصوص برای افزایش قابلیت انعطاف گردن و تقویت عضلات گردن به رفع علائم دیسک گردن کمک کند. گاهی اوقات از کشش سر و گردن هم برای کاهش علائم استفاده می‌شود.

تزریق کورتیکواستروئید:

در صورتی که اقدامات فوق نتواند موجب کاهش مشکلات بیمار شود تزریق کورتیکواستروئید در فضای اپیدورال روش بعدی درمان است. این تزریق توسط متخصصین انجام می‌شود.

جراحی:

در صورت عدم پاسخ درمانی مناسب به روش‌های ذکر شده و یا در مواردی که بیمار از نظر حرکتی دچار فلجی شده باشد از روش‌های جراحی برای درمان دیسک گردن استفاده می‌شود.

انجام ورزش‌های گردن:

باعث تقویت عضلات گردن و افزایش انعطاف پذیری آن‌ها شده باعث تسهیل و تسریع تغذیه در این ناحیه می‌گردد.

هنگام صبح و برخاستن از خواب، دردی احساس نمی‌کند و به تدریج و با افزایش فعالیت روزانه، بر شدت آن افزوده می‌شود به طوری که شب‌هنگام به اوج خود می‌رسد.

درد انتشاری دیسک گردن:

دردهای ریشه‌ای یا انتشاری معمولاً در ناحیه دست احساس می‌شوند یعنی می‌توانند در شانه، بازو، ساعد و کف دست باشند.

این نوع درد در بالای دست به صورت احساس برق‌گرفتگی و کوفتگی است و هرچه بیشتر به نوک انگشتان نزدیک‌تر می‌شویم، از میزان آن کاسته و علایم بی‌حسی آشکار می‌شود یعنی وقتی بین انگشت سبابه و شست بیمار کاغذی قرار می‌دهیم، به راحتی می‌توانیم کاغذ را از بین انگشتانش خارج کنیم.

درمان دیسک گردن

گردنبند طبی:

- این گردنبندها حرکات گردن را قدری محدود می‌کنند و به عضلات گردن اجازه می‌دهند مدتی استراحت کنند و این موجب می‌شود فشار به ریشه‌های عصبی کمتر شود.
- نکته مهم اینست که این گردنبندها نباید به مدت طولانی بسته شوند چون موجب ضعیف شدن عضلات گردن و بدتر شدن وضعیت بیمار می‌شود.

گردن انسان شامل ۷ مهره است که بعد از کمر، شایع‌ترین مفاصل مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک محسوب می‌شود.

عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن دردهای تیرکشنده در دست‌ها می‌شود. از جمله این عوامل:

- التهاب بافت‌های نرم اطراف مفصل‌های مهره‌ای
- خشکی مفاصل
- وضعیت نامناسب سر و شانه‌ها
- تغییر شکل مهره‌ها به طور اولیه یا ثانویه
- آرتروز، دیسک و بیماری‌های ناشی از گرفتگی‌های عضلانی، و کشیدگی‌های لیگامانی است.

گردن درد در اثر علت‌های مختلفی مثل فعالیت و کار، آسیب‌ها، برخی از بیماری‌ها پدید می‌آید. اغلب گردن دردهایی که در اثر فعالیت ایجاد می‌شوند، بعلت حرکات تکراری و طولانی مدت عضلات گردن، تاندون‌ها، لیگامان‌ها، استخوان یا مفاصل هستند. کشیدگی بیش از حد عضلات، آسیب لیگامان‌ها، اسپاسم عضلات یا التهاب مفاصل گردن نیز از جمله علل این مشکلات بشمار می‌روند.

معمولاً گردن دردها در دو مقطع زمانی بروز

می‌کنند:

- ۱- افراد بین سن ۲۰ تا ۴۰ سالگی که اکثراً کارمند هستند و بنا به ارگونومی محیط کارشان دچار دردهای گردن می‌شوند.
- ۲- بعد از ۵۰ سالگی که به دلیل افزایش سن رخ می‌دهد و فرد دچار دیسک گردن شده است. درد ناشی از دیسک گردن، به دو شکل بروز می‌کند:

درد مکانیکی دیسک گردن:

این نوع درد، موضعی است و در خود ستون فقرات احساس می‌شود یا اینکه خیلی نزدیک مهره‌هاست.