

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



دیسک گردن



کار گروه آموزش به بیمار بخش نوروسرجری

کد سند: EM-EP-95

تاریخ تدوین: پاییز 1403

تاریخ ابلاغ: پاییز 1403

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، هراز چندگاهی 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.



تهیه کننده: سمیه نامور

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید.



چند نکته درباره راه‌های تسکین درد

استفاده از گردنبند طبی:

برای کاهش درد استفاده از گردنبند طبی در کوتاه‌مدت 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 قرارگیری در هنگام فعالیت، انجام ورزش بصورت 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 جداً 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.

هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه‌تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر

مقدمه:

گردن انسان شامل 7 مهره است که بعد از کمر، شایع ترین مفاصل مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک محسوب می شود. عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن دردهای تیرکشنده در دست ها می شود. از جمله این عوامل، التهاب بافت های نرم اطراف مفصل های مهره ای، خشکی مفاصل، وضعیت نامناسب سر و شانه ها، تغییر شکل مهره ها به طور اولیه یا ثانویه، آرتروز، دیسک و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی و کشیدگی های لیگامانی است. گردن درد در اثر علت های مختلفی مثل فعالیت و کار، آسیب ها و برخی از بیماری ها پدید می آید. اغلب گردن دردهایی که در اثر فعالیت ایجاد می شوند، بعلت حرکات تکراری و طولانی مدت عضلات گردن، تاندون ها، لیگامان ها، استخوان یا مفاصل هستند. کشیدگی بیش از حد عضلات، آسیب لیگامان ها، اسپاسم عضلات یا التهاب مفاصل گردن نیز از جمله علل این مشکلات بشمار می روند.

معمولاً گردن دردها در دو مقطع زمانی بروز می کنند:

- 1- افراد بین سن 20 تا 40 سالگی که اکثراً کارمند هستند و بنابه ارگونومی محیط کارشان دچار دردهای گردن می شوند.
- 2- بعد از 50 سالگی که به دلیل افزایش سن رخ می دهد و فرد دچار دیسک گردن شده است.

درد مکانیکی دیسک گردن:

این نوع درد، موضعی است و در خود ستون فقرات احساس می شود یا اینکه خیلی نزدیک مهره هاست بیمار هنگام صبح و برخاستن از خواب، دردی احساس نمی کند و به تدریج و با افزایش فعالیت روزانه، بر شدت آن افزوده می شود به طوری که شب هنگام به اوج خود می رسد.

درد انتشاری دیسک گردن:

دردهای ریشه ای یا انتشاری معمولاً در ناحیه دست احساس می شوند یعنی می توانند در شانه، بازو، ساعد و کف دست باشند.

این نوع درد در بالای دست به صورت احساس برق گرفتگی و کوفتگی است و هرچه بیشتر به نوک انگشتان نزدیک تر می شویم، از میزان آن کاسته و علائم بی حسی آشکار می شود یعنی وقتی بین انگشت سبابه و شست بیمار کاغذی قرار می دهیم، به راحتی می توانیم کاغذ را از بین انگشتانش خارج کنیم.

درمان دیسک گردن:

گردنبند طبی:

این گردنبندها حرکات گردن را قدری محدود می کنند و به عضلات گردن اجازه می دهند مدتی استراحت کنند و این موجب می شود فشار به ریشه های 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 می شود.

فیزیوتراپی:

فیزیوتراپی می تواند با انجام دادن نرمش های 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 می شود.

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 می شود.

جراحی:

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

انجام ورزش های گردن:

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

