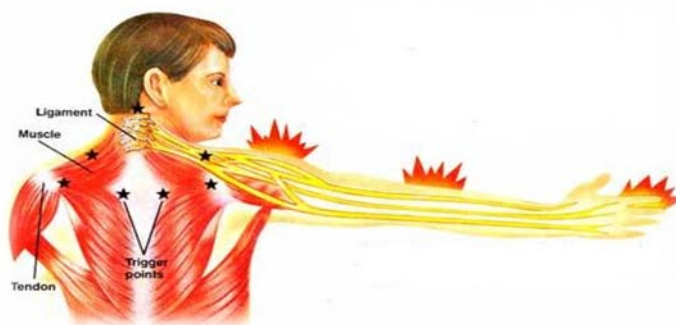


درد گردن

گردن انسان شامل ۷ مهره است که بعد از کمر، شایع ترین ناحیه مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک بین مهره ای است. مهره های گردنی از آنجایی که نخاع و ریشه های عصبی بسیار مهمی را در بر گرفته بسیار حساس تر از مهره های کمری هستند و آسیب های جدی این ناحیه می تواند باعث فلج کامل دست ها و پاها گردد.



عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن دردهای تیر کِشنده و بعضاً احساس گزگز و بی حسی در طول اندام های فوقانی می شوند. از جمله این عوامل عبارتند از:

التهاب بافت های نرم اطراف مفاصل گردن، وضعیت نامناسب سر و شانه ها، تغییر شکل مهره ها به طور اولیه و یا ثانویه به تغییرات ساختمانی سایر نقاط ستون فقرات، آرتروز، بیرون زدگی دیسک گردن و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی و کشیدگی های لیگامانی. (جهت آشنایی با

ساختمان ستون فقرات و دیسک های بین مهره ای به بخش آموزشی مربوط به کمردرد مراجعه فرمایید)

چه کنیم و چگونه عمل کنیم که از مهره های گردنمان به خوبی محافظت کنیم تا دچار هیچ یک از بیماری های فوق نشویم و برای همیشه از درد های جسمی - روانی و مشکلات اقتصادی بدنبال بیماری های گردن دور بمانیم؟

به این منظور، توجه و رعایت نکات یاد شده ذیل را به همگان توصیه می کنیم چه در محیط های کارگری، چه در محیط های اداری یا حتی در خانه؛ و این نکته را یادآور می شویم که آگاهی از ساختار ناحیه گردن جهت پیشگیری از بیماریهای آن امری ضروری است ولی به هیچ وجه کافی نبوده بلکه عمل به تک تک موارد یاد شده الزامی است تا دچار درد گردن و عوارض ناشی از آن نشویم. بیشترین علل وجود دردهای مختلف در ناحیه گردن ناشی از سه بیماری شایع آرتروز (ساییدگی مفاصل)، بیرون زدگی دیسک و سندرم های عضلانی است که در صورت وجود درد در ناحیه گردن و انتشار آن به دست ها حتی در مراحل اولیه آن بایستی به پزشک و یا متخصص فیزیوتراپی مراجعه کرد تا تشخیص قطعی در مراحل اولیه صورت گیرد چرا که درمان در این مراحل بسیار مفیدتر و مؤثرتر واقع می گردد.

نکات بسیار مهم:

۱. همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد (مجرای خارجی گوش در امتداد شانه باشد).



۲. هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید . چرا که بسیاری از بیماری های گردنی ناشی از خم بودن گردن به مدت طولانی است . یکی از راه های جلوگیری از خم شدن گردن استفاده از سطوح شیب دار جهت قرارگیری کتاب و یا دفتر بر روی میز تحریر می باشد. از نگه داشتن گردن در وضعیت خمیده و به مدت طولانی (بیش از ۳۰ دقیقه) پرهیز کنید. یک راه مفید جهت جلوگیری از آسیب های گردنی در این حالت ، حرکت خم کردن گردن به عقب می باشد.

۳. از نرمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.

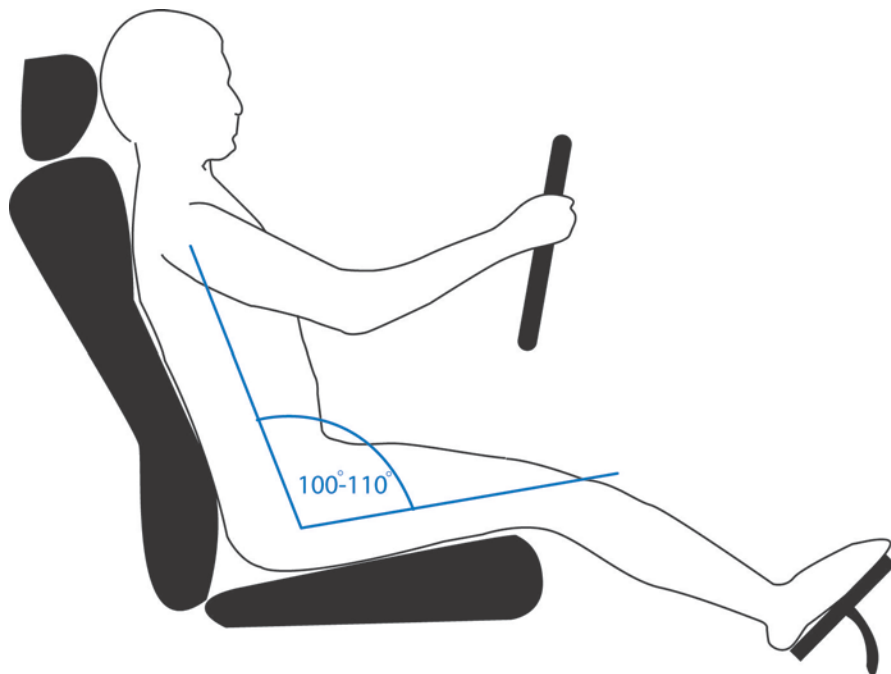
۴. اگر کارتتان در وضعیت نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.

۵. بهتر است از میزهایی استفاده کنید که شبیه میز تحریر مدارس است و پایه های جلویی آن، کمی بلندتر از پایه های عقبی است به این ترتیب کمتر ناچار می شوید گردنتان را خم کنید.

۶. موقع استفاده از موبایل و مطالعه سعی کنید موبایل، کتاب یا روزنامه را بالا نگهدارید نه این که گردنتان را خم کنید. اینگونه مطالعه کردن به مدت طولانی ممکن است به گردن شما آسیب بزند.

۷. حتی الامکان هنگام خوابیدن از بالش کوتاه استفاده کنید. به طوری که سر در امتداد بدن قرار بگیرد. یکی از راه های حفظ راستای طبیعی ستون فقرات در حین خواب استفاده از بالش های طبی استاندارد میباشد. جهت انتخاب نوع بالش طبی خود با فیزیوتراپیست متخصص مشورت نمایید.

۸. در موقع رانندگی تا اندازه ای به فرمان نزدیکتر بنشینید تا مجبور نباشید دستهایتان را دراز کنید و به فرمان برسانید و یک زاویه باز در آرنج های شما ایجاد شود (جهت اطلاعات بیشتر به بخش مراقبتها در بیماران کمر درد مراجعه فرمایید).



۹. صندلی که روی آن می نشینید و رانندگی می کنید حتماً بایستی دارای تکیه گاهی جهت گردن باشد. چرا که در بسیاری از حوادث رانندگی از قبیل ترمزهای شدید (که باعث حرکت شدید رو به جلوی گردن می شود) و برخورد شدید اتومبیل دیگری از پشت (که باعث حرکت شدید رو به عقب گردن می شود) سبب آسیب نخاع در اثر شکستن و جابجایی مهره ها می گردد.



فیزیوتراپی در بیماران گردن درد:

درمان فیزیوتراپی این بیماران با معاینه و ارزیابی بالینی متخصص فیزیوتراپی آغاز می گردد. هدف از این ارزیابی بررسی راستای فقرات گردنی بیمار در مقایسه با تنه و کمر، همچنین وجود وضعیت های غیر طبیعی در گردن و سر بیمار می باشد. در این بررسی احتمال وجود درگیریهای عصبی - عضلانی نیز بررسی و طرح درمانی فیزیوتراپی تعیین می گردد. در جلسه ارزیابی و معاینه توضیحات کافی در خصوص نوع بیماری و مراقبت های لازم جهت جلوگیری از عود و پیشرفت بیماری در اختیار بیمار قرار می گیرد. در ادامه درمان با استفاده از جریانهای پیشرفته الکتریکی و مدالیته های گرمایی و سرمایی و یا لیزر، التهاب، گرفتگی عضلانی و دردهای موضعی و انتشاری بیمار کاهش داده خواهد شد. نکته مهم پس از کاهش علائم اولیه ، که معمولاً توسط بیماران نیز کم اهمیت تلقی می شود و متأسفانه در بسیاری موارد باعث عود مجدد بیماری میشود، فراموشی و ادامه ندادن نکات مراقبتی گردن و تمرینات درمانی تجویز شده توسط فیزیوتراپیست می باشد. بر همین اساس به خاطر داشته باشید که با بالا تر رفتن سن و ایجاد ضعف عضلانی بخصوص در عضلات نگهدارنده ستون فقرات (دلیل اصلی ایجاد حالت قوز کمر در سن بالا) نیروهای وارده به ستون فقرات از قبیل نیروی وزن (جاذبه)،

ضربات و ... توسط عضلات جذب نشده و باعث تخریب تدریجی سطوح مفصلی مهره ها شده که در ادامه بیماری آرتروزیس یا ساییدگی مفصل ایجاد خواهد شد که یک بیماری پیشرونده بدون درمان شناخته شده می باشد. بنابراین انجام مراقبتهای ذکر شده در بخش مراقبتهای بیماران با گردن درد و انجام منظم معاینات دوره ای توسط فیزیوتراپیست می تواند نقش مؤثر و مفیدی جهت پیشگیری و درمان علایم بیماری ایفا کند.