



بیمارستان آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

عنوان: دیسک گردن

تهیه و تنظیم: مریم نورانی

تایید کننده: آقای دکتر علی مختاری

تاریخ بازنگری: 1402

کد پمفلت: KH/PE/NSUR/175

طراحی و تدوین: واحد آموزش به بیمار

زیر نظر واحد آموزش

توصیه هایی در خصوص پیشگیری از دیسک گردن

گردن خود را در حالت های ایستاده ، نشسته و در موقع راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد.

هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید و یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید . چرا که بسیاری از بیماری ها های گردنی ناشی از خم بودن گردن به مدت طولانی است . بنابراین حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به اینکار هستید، هرازگاهی چند گردن خود را صاف کنید.

از نرمش ها و حرکاتی که در آن ها مجبور به خم کردن گردن خود هستید ، دوری کنید.

اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید ، حتما با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر وی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید . شانه ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید ، چرا که با افزایش قدرت و تحمل این عضلات ، فشار کمتری روی مهره و دیسک های بین مهره ای وارد می شود.

Email: Kashani@Skums.ac.ir

چند نکته درباره راه های تسکین درد

استفاده از گردنبند طبی : استفاده از گردنبند در کوتاه مدت مفید است اما در طولانی مدت راه مناسبی نیست و برای مدت بیش از چند روز کاملا مضر است و موجب ضعیف شدن عضلات گردن می گردد.

تصحیح وضعیت بدن : شیوه نشستن ، ایستادن ، حالت قرار گیری در هنگام فعالیت و انجام ورزش به طور روزانه در بهبود این درد بسیار موثر است . جهت کاهش درد های گردنی توصیه می شود ورزش های کششی انجام داده و از انجام ورزش هایی که سبب بروز درد می شود جدا پرهیز کنید.



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 این است که این گردنبند ها 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 میشود.

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 آن ها شده باعث تسهیل و تسریع تغذیه در این ناحیه می گردد .

معمولا گردن دردها در دو مقطع زمانی بروز می کنند :

1- افراد بین سن 20 تا 40 سالگی که اکثرا کارمند هستند و بنا به ارگونومی محیط کارشان دچار درد های گردن می شوند .

2- بعد از 50 سالگی که به دلیل افزایش سن رخ می دهد و فرد دچار دیسک گردن شده است . درد ناشی از دیسک گردن به دو شکل بروز می کند :

درد مکانیکی دیسک گردن : این نوع درد موضعی بوده 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 بتدریج 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 : درد ریشه ای یا انتشاری معمولا 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 سیابه و شست بیمار کاغذی قرار می دهیم ، به راحتی می توانیم کاغذ را از بین انگشتانش خارج کنیم .

بیماری دیسک گردن، مختص زندگی شهرنشینی است. در همه انسانها، فرایند فرسایشی دیسک بین ستونمهرها از سن 30 تا 40 سالگی آغاز میشود و دیسک بهتدریج آب خود را از دست میدهد و علاوه بر اینکه ارتفاع آن کاهش مییابد، انعطافپذیریاش نیز کمتر میشود. عواملی هم به این فرسایش سرعت میبخشند و باعث بروز بیماری دردناک و ناتوانکنندهای به نام دیسکگردن میشوند. گردن انسان شامل 7 مهره است که بعد از کمر ، شایعترین مفاصل مستعد آرتروز ، سائیدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک محسوب می شود. عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن درد های تیر کشنده در دست ها میشود. 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 و 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 ، به علت 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 به شمار می روند.