

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

خرداد ۱۳۹۸

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳-۰۳۸۲۲۴۰۰۸۱

دیسک گردن

گردن انسان شامل ۷ 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 درد های تیر کشنده در دست ها می شود. از جمله این عوامل ، التهاب بافت های نرم اطراف مفصل های مهره ای خشک 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 ، برخی از بیماری ها پدید می آید و 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:

۱- افراد بین سن ۲۰ تا ۴۰ سال که اکثراً کارمند هستند و بنا به ارگونومی محیط کارشان دچار دردهای گردن می شوند.

۲- بعد از ۵۰ 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 است و در خود ستون فقرات احساس می شود یا اینکه خیلی نزدیک مهره هاست.

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

درمان دیسک گردن

❖ گردنبند طبی

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

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 می گردد.

➤ 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 می شود ورزش های کششی انجام دهند و از انجام ورزش هایی که سبب بروز درد می شود جدا پرهیز کنید.

دانستنی های مفید دیگر

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

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.

از نرمش ها و حرکاتی که در آن ها 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 مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.