

گردن درد

درد گردن، چه بخاطر بد خوابیدن باشد چه وضعیت و فرم بد بدن و یا یک چرخش و حرکت ناگهانی گردن یا استرس زیاد، یکی از شکایت‌های همیشگی است. تحقیقات نشان می‌دهد که برای جلوگیری از گردن درد، تمرینات تقویت‌کننده گردن بسیار مهم است.

ستون مهره‌های ناحیه گردن یکی از ساختارهای شگفت‌انگیز و پیچیده در بدن است و می‌تواند وزن سر را در حدود ۱۵ پوند یا ۶ کیلوگرم یا بیشتر را هنگام حرکت در جهات مختلف پشتیبانی کند. هیچ کدام از نواحی ستون مهره‌ها چنین آزادی را در انجام حرکات ندارند، وجود این حرکات و پیچیدگی مفصل گردن می‌تواند باعث ایجاد آسیب دیدگی و گردن درد شود.



و سندرم‌های فتق دیسک گردن بیشترین علت گردن درد ناشی از سه بیماری شایع آرتروز ستون فقرات، عضلانی است که در صورت وجود درد در ناحیه گردن و انتشار آن به دست‌ها حتی در مراحل اولیه آن بایستی به پزشک مراجعه کرد تا تشخیص قطعی و درمان گردن درد در مراحل اولیه صورت گیرد.

گردن درد بیماری وخیمی است که باعث می‌شود نتوانید کارهای روزمره خود را به راحتی انجام دهید. این بیماری باعث کاهش دامنه حرکتی شما در گردن می‌شود و همچنین منبع درد در شانه، بازو یا دست است.

گردن درد ناگهانی

گردن دردهای ناگهانی ممکن است به علل زیر ایجاد شود:

وقتی فشار زیادی به گردن خود وارد می‌کنید (یکی از علل شایع آن قرار دادن **کشش عضلات گردن** سر و گردن در یک وضعیت نامناسب به مدت طولانی است) عضلات و لیگامان‌های اطراف ستون مهره‌ای

گردن شما تحت کشش زیادی قرار می گیرد و به دنبال آن ممکن است پارگی های میکروسکوپی در آنها ایجاد شود.

بدنبال آن در این بافت ها تورم و درد ایجاد میشود که شما آن را به صورت درد و خشکی گردن احساس می کنید. این محدودیت حرکت قدری به علت درد و قدری به علت انقباض عضلات اطراف ستون مهره است که خارج از اراده شما صورت می گیرد و به آن اسپاسم هم می گویند. این نوع درد معمولاً با چند روز استراحت خوب می شود.



گردن بین سر و تنه، بدون حامی و در معرض آسیب های خارجی است. این عوامل موجب می شوند

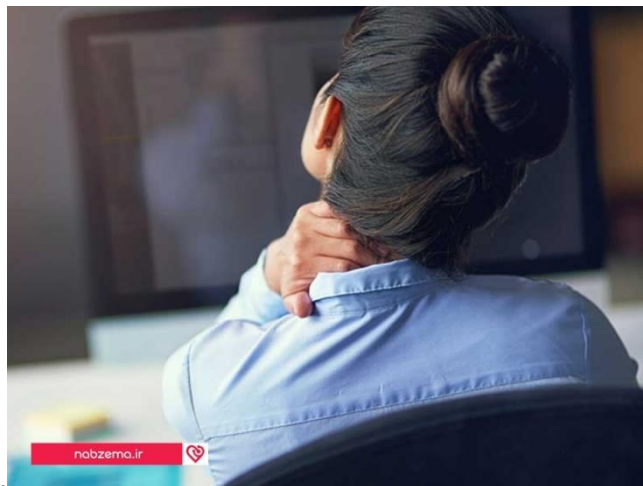
ضربه: تا گردن بشدت نسبت به ضربات آسیب پذیر باشد. تصادفات وسایل نقلیه، ورزش هایی مثل شیرجه و یا ورزش های رزمی و سقوط از ارتفاع میتوانند به راحتی به گردن صدمه بزنند. بستن کمربند تا حد زیادی میتواند مانع آسیب های خطرناک به گردن در حین رانندگی شود. البته اگر اتومبیل از پشت ضربه بخورد کمربند ایمنی کمکی نمی کند.

در این مواقع پشت سری که در روی پشتی صندلی اتومبیل وجود دارد میتواند تا حد زیادی گردن را حمایت کند. درد بدنبال اکثر ضربات شدیدی که به گردن وارد می شوند به علت آسیب به عضلات و یا لیگامان های اطراف سون مهره ای گردنی است. وقتی شدت ضربه بالا است ممکن است موجب شکستگی مهره های گردنی شود.

گردن درد عصبی

علت درد های گردن که به شانه، بازو، ساعد یا دست انتشار پیدا می کنند در بسیاری اوقات تحریک ریشه های عصبی است که از نخاع گردنی خارج می شوند

می گویند و شروع این بیماری با پیر Cervical radiculopathy به این عارضه رادیکولوپاتی گردنی شدن دیسک بین مهره ای است. ریشه های عصبی در ناحه گردن به علل مختلفی ممکن است تحت فشار قرار بگیرد و این فشار موجب بروز علائمی مانند درد و اختلال حسی و حرکتی شود.



با افزایش سن، دیسک بین مهره ای محتوای آب خود را از دست داده و چروکیده و کوچک میشود. کاهش ارتفاع دیسک موجب میشود مهره ها به یکدیگر نزدیک تر شوند. این نزدیک شدن مهره ها موجب میشود سوراخ یا دهانه ای که بین دو مهره مجاور هم و در دو طرف آنها قرار دارد تنگ میشود. این دهانه ها محل خروج ریشه های عصبی از نخاع هستند. پس به این اعصاب فشار وارد میشود.

آرتروز گردن

شایع ترین علت گردن درد ، اسپوندیلوز (آرتروز گردن) است. آرتروز گردن عبارت است از تغییرات تخریبی استخوان های گردن که موجب وارد آمدن فشار به اعصابی می شود که به دست ها، پاها، و مثانه می روند. این مشکل در مردان ۴۰ سال به بالا شایع تر است و شیوع آن پس از ۶۰ سالگی افزایش می یابد و علائم شایع آن به شرح زیر است:

روشهایی برای کاهش عوارض آرتروز گردن و گردن درد

- از یک بسته یخ یا یک کیسه آب جوش بر روی گردن برای مدت ۱۵ دقیقه روز استفاده کنید.
- سعی کنید دوش آب گرم گرفته و به این ترتیب به آزاد شدن عضلات گردن و ریلکس شدن آنها کمک کنید.
- عضلات گردن را با چرخاندن آرام گردن به سمت راست و چپ و نیز به سمت بالا و پایین تحت کشش قرار دهید.
- نقاط دردناک روی گردن را مالش دهید تا به این ترتیب به کاهش گرفتگی عضلات گردن کمک نمایید.

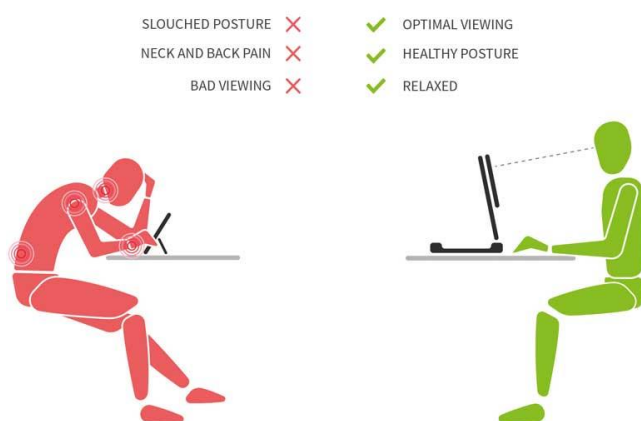
- قرار دادن گردن در وضعیت صحیح: سعی کنید گردن خود را در حالت مناسب قرار دهید.
- این شرایط را بطور خاص در زمانی که پشت یک کامپیوتر برای تمام روز نشسته اید، در نظر بگیرید. در این حالت لازم است پشت خود را به صندلی تکیه داده و مطمئن شوید مانیتور کامپیوتر در سطح چشم های شما قرار گرفته باشد.

درمان دارویی گردن درد

- مصرف داروهای ضد التهاب
- استفاده از داروهای شل کننده عضلات و حتی داروهای ضد افسردگی، بسته به منبع ایجاد درد
- پزشک ممکن است از تزریق داروهای کورتیکو استروئید در عضلات گردن برای کمک به کاهش درد بیمار استفاده کند.
- در این حالت می توان داروهای بی حس کننده همچون لیدوکائین را برای کاهش درد بیمار به عضلات گردن تزریق کرد.
- مواقعی که ریشه اعصاب و نخاع باعث ایجاد درد می شوند، انجام اعمال جراحی لازم است.

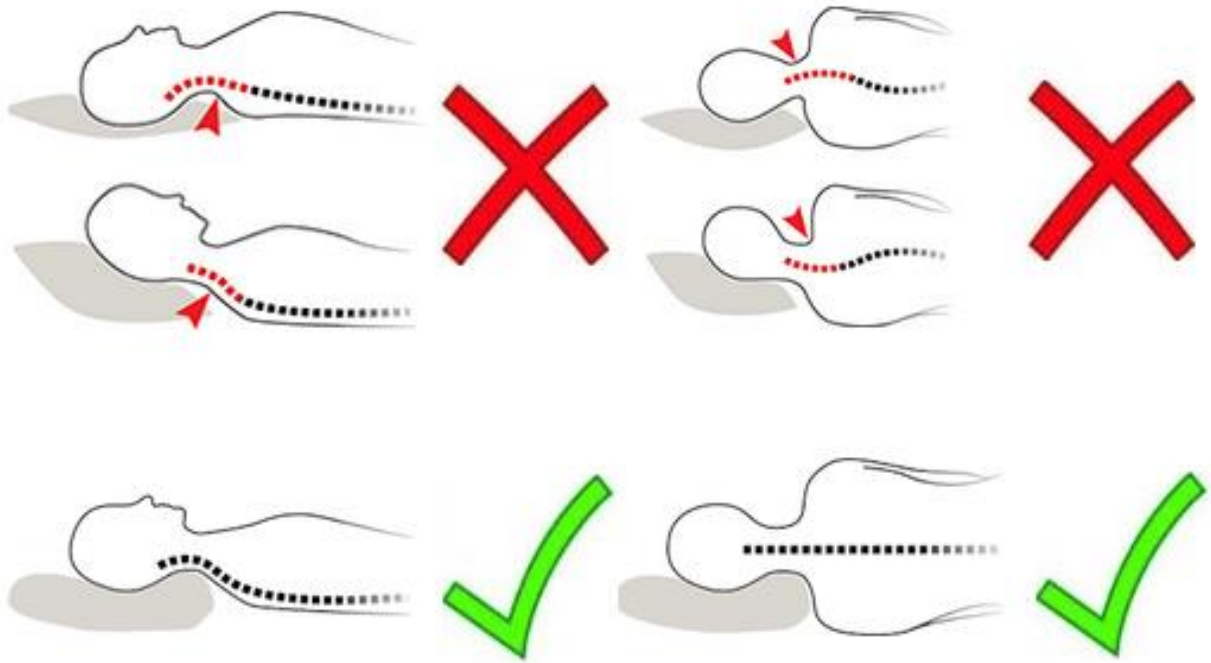
روش هایی برای تقویت عضلات گردن

هر زمان در محل کار احساس خستگی کردید، پیشانی تان را به کف دستتان فشار دهید. خیلی از ما وقتی استرس داریم، عضلات گردنمان را سفت می کنیم که به مرور زمان ممکن است موجب درد و خشکی گردن شود. می توانید با این حرکت ساده، هم فشار وارد بر گردن را کاهش دهید و هم عضلات آن را تقویت کنید.



پشت میزتان نشسته، کمی به سمت جلو خم شوید و آرنج هایتان را روی میز بگذارید. سرتان را صاف در مرکز شانه ها قرار داده و پیشانی تان را به کف دستتان فشار دهید؛ از کف دست برای مقاومت در برابر فشار سرتان استفاده کنید. ۳-۵ ثانیه در این حالت بمانید، رها کرده و پنج مرتبه دیگر تکرار کنید.

- موقع تماشای تلویزیون، شانه‌هایتان را عقب بکشید. روی لبه صندلی تان بنشینید و ستون فقرات تان را بکشید، انگار می‌خواهید قدتان را بلندتر کنید. دست‌هایتان را جلو بدن روی لباس‌تان قرار دهید. شانه‌هایتان را تا می‌توانید عقب بکشید، طوری که کتف‌هایتان از پشت جمع شود.



هر زمان که بیش از ۴۵ دقیقه پشت فرمان اتومبیل یا پشت کامپیوتر نشستید، تمرین لاک‌پشتی را انجام دهید. موقع رازدگی یا تایپ کردن پشت کامپیوتر، تظاهر کنید لاک‌پشت هستید که می‌خواهید سرتان را به سمت لاکت‌تان جمع کنید. سرتان را به سمت عقب بیاورید، طوری که گردی پشت گردنتان صاف شود. از یک تا ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید و رها کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

هر یک ساعت، چانه‌تان را به سمت سینه‌تان خم کرده، سپس گردن تان را به سمت چپ، عقب، راست و دوباره پایین به صورت دایره‌ای بچرخانید. این حرکت را پنج مرتبه تکرار کرده، سپس جهت خود را عوض کرده و از راست به چپ دایره بزنید.