



گردن درد

گردن درد از بیماریهای شایعی است که دو سوم جامعه را درگیر میکند. احتمالاً به علت آن که عضلات گردن در خانم ها ضعیف تر است، خانمها بیشتر از آقایان دچار گردن درد می شوند. نیمی از گردن درد ها در عرض یکسال خوب میشوند ولی نیم دیگر همچنان درگیر درد گردن و ناتوانی ناشی از آن خواهند بود.

علت های شایع درد گردن:

مشکلات عضلانی: فشار اضافه و پوسچر غلط (وضعیت نگهداشتن)، مانند خم شدن های طولانی مدت روی کامپیوتر، موبایل، موقع سبزی پاک کردن یا مطالعه در تخت خواب به عضلات گردن فشار اضافه وارد میکند و باعث صدمه به عضلات و بافت های نرم دیگر مانند لیگامنتها میشود.



ساییدگی مفاصل گردن: مانند سایر نقاط بدن مفاصل گردن هم در اثر فشارهای روزمره و پوسچر غلط دچار ساییدگی (ارتروز) می شوند.

فشار روی اعصاب ناحیه گردن: فتق یا بیرون زدگی دیسک گردن یا استخوانهای اضافه ناشی از ارتروز پیشرفته به اعصابی که در ستون فقرات ناحیه گردن عبور میکنند فشار میاورند و باعث درد های شدید تیر کشنده، گزگز و حتی ضعیف شدن اندام میشوند.

صدمات: مانند افتادن و تصادف رانندگی بسیار شایع هستند. خصوصا در تصادف رانندگی به علت ضربه ناگهانی از پشت یا برخورد ناگهانی و شدید از جلو، سر و گردن یک حرکت ناگهانی شدید میکنند و باعث کشیدگی بافتهای نرم به خصوص لیگامنتهای نگه دارنده ستون فقرات گردنی میشوند. به این حالت صدمه ویپلش (whiplash injury) میگویند که باعث درد در گردن و حتی سردرد می شود.

بیماری ها: گاهی درد گردن ثانویه به بیماری های دیگر است، مانند ارتروز روماتوئید، سل، مننژیت یا سندرم فیبرومیالژی.

علائم معمول:

معمولا با درد گنگ در ناحیه گردن همراه است که با حرکت گردن بدتر میشود. اگر به ریشه های اعصاب فشار بیاورد علائم شدید تری خواهد داشت مانند؛ گزگز، مورمور، خواب رفتگی اندام، درد تیر کشنده و ضعف اندام. گاهی باعث اختلال در بلع میشود و گاهی با سردرد همراه است.

چه موقعی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر درد گردن به علت تصادف رانندگی، افتادن یا ضربه مستقیم ایجاد شده است فوراً به پزشک مراجعه کنید.

اگر در اثر صدمه نیست وقتی باید به پزشک مراجعه کنید که:

درد پیوسته و دایمی شده است

درد شدید

درد تیر کشنده به بازو، دست، پاها یا سفت شدن حرکت پاها

درد گردن همراه با سردرد، خواب رفتگی، گزگز و یا ضعف اندام

راه های درمان:

درد حاد

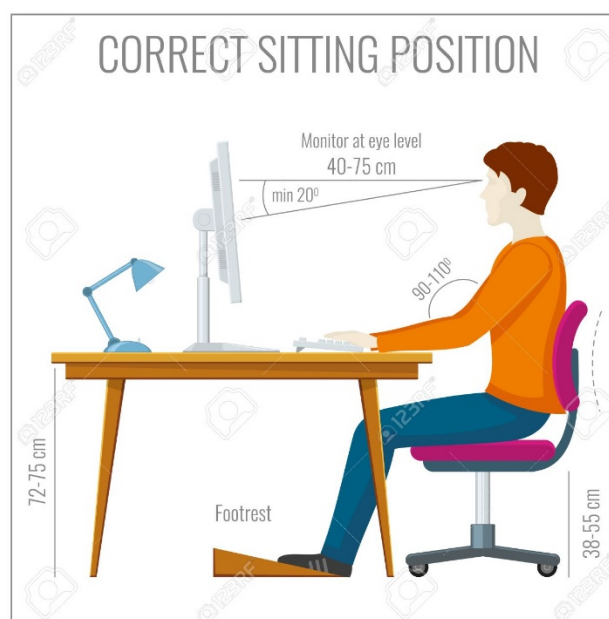
اگر درد حاد است و هیچ یک از علائم خطر که در بالا ذکر شد و نیاز به بررسی بیشتر توسط پزشک دارد در شما وجود ندارد، میتوانید به پزشک مراجعه نکنید. استراحت و اصلاح وضعیت نادرست گردن در انجام فعالیت های روزانه مهمترین فاکتور است. همچنین میتوانید از ماساژ موضعی با پماد هایی مانند

پیروکسیکام استفاده کنیم. پک های یخ و یا کیسه آب گرم میتوانند کمک کننده باشند. از داروهای در دسترس مانند استامینوفن میتوانید استفاده کنید. داروهایی مانند ناپروکسن و بروفن به علت احتمال بروز عوارض گوارشی با احتیاط بیشتری مصرف شوند وحتما با شکم خالی این داروها را نخورید. اگر با این روشها درد در ناحیه گردن شما برطرف نشد، به پزشک مراجعه کنید.

درد مزمن

اگر درد در ناحیه گردن مدتی طول کشید و با روش های خانگی جواب نداد به پزشک مراجعه کنید. با توجه به علت درد روشهای گوناگونی توسط پزشک استفاده میشوند، مانند:

اصلاح روش زندگی: مهمترین فاکتور در پیشگیری و درمان درد گردن است. موقع کار با کامپیوتر باید صفحه مانیتور روبروی صورت شما باشد به شکلی که وقتی مرکز صفحه مانیتور را نگاه میکنید سر شما فقط پنج درجه خمیدگی به جلو داشته باشد، نه زیاد به جلو خم شود و نه به طرف عقب خم شود. هنگام کار با گوشی تلفن، مطالعه کتاب، رانندگی، نشستن، خرد کردن سبزی و کارهای مشابه هم باید قانون فقط پنج درجه خم به جلو رعایت شود و همیشه پوسچر مناسب داشته باشید. از بالشت مناسب استفاده کنید و از جابجایی اجسام سنگین به تنهایی خودداری کنید.



دارو درمانی: ترکیبی از داروهای موثر بر علت خاص گردن درد شما تجویز میشود. درمان دارویی میتواند شامل داروهای ضد درد، شل کننده عضلات، ضد تورم، انواع پماد مالیدنی و داروهایی باشد که به شکل اختصاصی روی درد های تیر کشنده اثر دارند.

فیزیوتراپی: در فیزیوتراپی از وسایل مختلف جهت کاهش درد و شل کردن عضلات استفاده میکنند. وسایلی مانند اولترا سوند، چراغ مادون قرمز، لیزر و کشش ممکن است استفاده شوند. توجه کنید که در زمان درد حاد هیچ ورزشی مجاز نیست.

درمان های تداخلی: اگر با درمان های دارویی و فیزیکی درد شما بهتر نشود، باید از روش های تداخلی (تزریق ها) برای درمان و مدیریت درد استفاده کنیم. برخی از این روشها عبارتند از تزریق استروئید در فضای گردن، تزریق نقاط ماشه ای یا مفاصل فاست گردن. این روش ها بسیار موثر و کاملاً بی خطر هستند.



جراحی: در گردن درد به ندرت نیاز به جراحی میشود. در مواردی مانند فشار به نخاع گردنی که بندرت اتفاق میافتد و علاوه بر دستها در پاها هم علائمی مانند گزگز و مورمور ایجاد میکند، ممکن است نیاز به جراحی باشد. توجه کنید که وجود درد به تنهایی دلیلی برای جراحی نیست.

نویسنده: دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک گیل
کانادا