



ارتقاء گردن، پیشگیری و درمان

درد در ناحیه گردن می‌تواند گریبانگیر همه اقشار جامعه شود چه در محیط‌های کارگری، چه در محیط‌های کارمندی و یا حتی در خانه و یا ورزشکاران به خاطر آسیب‌های احتمالی و غیره. بیشترین علت وجود درد‌های مختلف در ناحیه گردن نلشی از سه بیماری شایع آرتروز، بیرون زدگی دیسک و سندرم‌های 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 در مراحل اولیه صورت گیرد چرا که درمان در آن مراحل بسیار مفیدتر و مؤثرتر واقع می‌گردد.

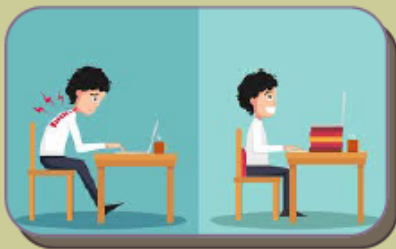


شایعترین علل درد گردن عبارتند از:

کشش عضلات گردن:

وقتی فشار زیادی به گردن خود وارد می‌کنید

عضلات و لیگامان‌های اطراف ستون مهره ای گردن شما تحت کشش زیادی قرار می‌گیرد و به دنبال آن ممکن است پارگی‌های میکروسکوپی در آن‌ها ایجاد شود. بدنبال آن در این بافت‌ها تورم و درد ایجاد می‌شود که شما آن را به صورت درد و خشکی گردن احساس می‌کنید. این محدودیت حرکت قدری به علت درد و قدری به علت انقباض عضلات اطراف ستون مهره‌ها است که خارج از اراده شما صورت می‌گیرد و به آن اسپاسم هم می‌گویند. این نوع درد معمولاً با چند روز استراحت خوب می‌شود.



پیر شدن دیسک:

دیسک بین مهره‌ای معمولاً با افزایش سن پیر می‌شود. خشک و چروکیده شده و خاصیت الاستیک خود را از دست می‌دهد. ارتفاع آن کم می‌شود و همین امر موجب می‌گردد مهره‌ها به یکدیگر نزدیک شده و فاصله آن‌ها کم شود. با کم شدن فاصله بین مهره‌ها فشار زیادی روی مفاصل بین مهره‌ای وارد می‌شود که این خود موجب آرتروز یا سائیدگی این مفاصل می‌شود.

هرنی دیسک یا در رفتن دیسک:

در این وضعیت قسمت حلقوی محیطی دیسک پاره شده و قسمت مرکزی از بین شکاف پارگی به بیرون راه پیدا می‌کند. این قسمت بیرون زده را هرنی یا فتق می‌گویند. مهمترین مشکلی که در فتق دیسک بوجود می‌آید این است که قسمت بیرون زده به اعصابی که در حال بیرون آمدن از نخاع و مهره هستند فشار آورده و همین فشار موجب بروز بسیاری از مشکلات از جمله درد اندام فوقانی می‌شود.



ضربه:

گردن بسیار قابل انعطاف است و حرکات زیادی دارد. همچنین باید وزن سر را تحمل کند. گردن بین سر و تنه، بدون حامی و در معرض آسیب‌های خارجی است. این عوامل موجب می‌شوند تا گردن به شدت نسبت به ضربات آسیب پذیر باشد. تصادفات وسایل نقلیه، ورزش‌هایی مثل شیرجه و یا ورزش‌های رزمی و سقوط از ارتفاع می‌توانند به راحتی به گردن صدمه بزنند.

آرتروز روماتوئید:

روماتیسم مفصلی می‌تواند با تخریب مفاصل بین مهره‌های گردن موجب درد و خشکی در گردن شود.

تشخیص دهد که آیا اعصاب و نخاع تحت فشار بیش از اندازه هستند یا خیر. اگر احتمال تشخیصی پزشک ابتدایی بیمار به آرتروز گردن باشد، آزمایش های تصویربرداری و آزمون های عملکرد عصبی برای تأیید تشخیص تجویز خواهد شد. البته امکان دارد پزشک برای تشخیص بیماری از عکس برداری یا اشعه ایکس و ام. آر. آی و همچنین سایر تست های تشخیصی استفاده و برای تأیید و بررسی های لازم در مورد بیماری آرتروز گردن ممکن است از عکس های رادیوگرافی ساده در چهار جهت، سی. تی. اسکن و ام. آر. آی استفاده کند.



تهیه و تنظیم :
فرشته قلعه توئی
عضو هیئت علمی دانشکده دکتر شریعتی
و
مدیر گروه انستیتو تربیت بدنی
مهر ۱۳۹۸

عوامل دیگر:

عواملی مانند عفونت، تومورها و یا بیماری های مادرزادی گردن هم می توانند از علل درد گردن باشند.

بیماری آرتروز گردن:

به تغییراتی اطلاق می شود که در مهره های گردن ایجاد و سایدگی آن ها را رقم می زند و باعث اعمال فشار به اعصابی که به دست ها و پاها و مثانه می روند می شود.

علائم آرتروز گردن:

- ♦ درد، سوزش و صدای مهره های گردن
- ♦ بی حسی بین شانه و انگشتان
- ♦ سفت و خشک شدن گردن هنگام چرخاندن سر:
- ♦ میگردن پشت سر
- ♦ سرگیجه در حین حرکت های شدید
- ♦ مشکل در بلع غذا

پیشگیری از بروز آرتروز گردن:

نیاید کیف یا بارهای سنگین را روی یک دوش بیاندازید، چون این کار باعث به هم زدن تعادل بدن شده و برای گردن مشکل ایجاد می کند. همچنین توصیه شود از خوابیدن روی بالش های بلند بپرهیزید. این مسئله باعث بروز فشار در ناحیه مهره های گردن می شود. از نشستن به حالت قوز کرده خودداری نمایید. برای پیشگیری از آرتروز گردن، ورزش هایی مانند ایروبیک، ورزش های کششی و جلسات ریلکسیشن توصیه می شود. در حین ورزش حواستان به حرکات باشد و همیشه گردن را صاف نگه دارید. از استرس و فشارهای روحی بپرهیزید. استرس و یا ناراحتی می تواند باعث ایجاد سفتی عضلات گردن و گردن درد شود.

تمرینات ورزش گردن:

- ♦ کشش گردن
- ♦ خم کردن گردن
- ♦ چرخش گردن
- ♦ خم کردن گردن (پهلوی به پهلو)

تغذیه و آرتروز گردن:

زنجبیل و زردچوبه
اسید چرب امگا ۳
همچنین کلم بروکلی، انواع سبزی ها، نخودفرنگی، حبوبات، کدو، خربزه، بادام، لبنیات، سیب زمینی، ذرت، آناناس، انگور قرمز، توت فرنگی، هلو، تمشک، انبه، کیوی، پرتقال، طالبی و روغن زیتون در درمان آرتروز مؤثر می باشند.



راه های تشخیص آرتروز:

از جمله عواملی که در تشخیص آرتروز گردن مؤثر است پاسخ به پرسش هایی است که توسط پزشک از بیمار در زمینه بروز علائم مطرح می شود، پس از آن مجموعه ای از آزمایش ها بر روی بیمار انجام می شود. یک معاینه معمولی که توسط پزشک معالج انجام می شود. شامل بررسی واکنش ها، دامنه حرکتی گردن و ضعف عضلاتی است. همچنین احتمال دارد که پزشک نحوه راه رفتن بیمار را نیز مشاهده و سپس یا در نظر گرفتن تمامی این موارد