

دیسک گردن



گردن انسان شامل ۷ مهره است. مهره ها توسط صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند که دیسک بین مهره ای در اثر فشارهای مکانیکی و حرکات نامناسب به تدریج دچار تغییراتی شده که از حالت نرمال خود خارج و در نهایت سبب بیرون زدگی دیسک می شود که فتق دیسک گردنی گفته می شود.

علائم:

علائم دیسک گردن شامل درد انتشار یابنده بوده که از گردن و شانه به سمت اندامهای فوقانی منتشر می شود و باعث بی حسی یا خواب رفتگی در دست و احساس کاهش قدرت دستها می شوند و بعضی بیماران در اولین بار متوجه اختلال در حرکات ظریف دستها هنگام نوشتن می شوند. حسابداران، خیاطان و آرایشگران و افراد شاغل که معمولاً در اکثر مواقع سرشان در یک وضعیت قرار دارد افراد مستعد این بیماری هستند.

۱. همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد.
۲. هرگز گردن خود را به مدت طولانی 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.
۳. از نرمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.
۴. اگر کارتان نشستنی است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتما با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.
۵. بهتر است از میزی استفاده کنید که پایه های جلوی آن کمی بلندتر از پایه های عقبی است به این ترتیب کمتر ناچار می شوید گردنتان را خم کنید.
۶. موقع مطالعه سعی کنید کتاب یا روزنامه را بالا نگهدارید نه این که گردنتان را خم کنید.
۷. حتی الامکان هنگام خوابیدن از بالش کوتاه استفاده کنید. به طوری که سرتان در امتداد بدن قرار گیرد نه این که خم شود.
۸. در موقع رانندگی تا آنجا که می توانید به فرمان نزدیکتر بنشینید تا مجبور نباشید دستهایتان را دراز کنید و به فرمان برسانید.
۹. صندلی که روی آن می نشینید و رانندگی می کنید باید حتما دارای تکیه گاهی جهت گردن باشد.
۱۰. انجام هر گونه ورزش باید مطابق با نظر فیزیوتراپ باشد.

تمرینات و حرکات مفید:

۱. گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید.
۲. از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.

۳. همیشه حالتی داشته باشید که سر صاف و مستقیم و نگاه به جلو شانه ها عقب و بالا، سینه بیرون و شکم داخل

چه در حالت ایستاده، نشسته و یا راه رفتن

۴. 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.

تشخیص:

بهترین راه تشخیص معاینه توسط پزشک، رادیو گرافی ساده، سی تی اسکن و MRI (ام آر آی) می باشد.

درمان:

درمانهای طبی شامل استفاده از گردن بند طبی، داروهای ضد التهابی و سرانجام ورزش های گردن می باشد، در صورت

عدم پاسخ به درمان طبی بر اساس ویزیت مجدد و نظر پزشک جراحی اعصاب ممکن است بیمار کاندید عمل جراحی

گردد.

لطفاً به دستورات زیر پس از عمل دیسک گردن توجه فرمائید:

۱. از گردن بند طبی طبق نظر پزشک معالج استفاده کنید.

۲. از بخیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید.

۳. محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و یا با پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید.

۴. در صورت بروز هر گونه علائم مربوطه به عفونت نظیر، تب، قرمزی، محل زخم، ترشح از محل بخیه ها و تورم

و سفت شدن محل زخم و زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید.

۵. فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید، از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی گردن

می شود خودداری کنید.

۶. ورزش هایی که مخصوص تقویت عضلات شانه و گردن می باشد انجام دهید (مطابق با نظر پزشک و

فیزیوتراپ).

۷. به مدت ۴ هفته از فعالیت عادی خودداری کنید.

۸. در صورت بروز سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

۹. هر گونه ضعف عضله، بی حسی، مور مور شدن را به اطلاع پزشک خود برسانید.

۱۰. دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمایید.

۱۱. پس از ترخیص جهت ویزیت مجدد با هماهنگی، به پزشک معالج خود به درمانگاه مراجعه نمایید.