

## دردهای گردنی

با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است و استفاده از وسایلی همچون کامپیوتر، تبلت، موبایل و... که بین افراد در سنین مختلف رایج شده، تعداد افرادی که با دردهای گردنی در رده های سنی مختلف به مطب ها مراجعه میکنند، افزایش یافته است.



**علل درد گردن:** دردهای گردنی به علل متعددی ایجاد میشود که غالباً ناشی از آسیب به دیسکهای بین مهره ایی، آرتروز، گرفتگی های عضلات گردن و پشت و همچنین درگیری مفاصل کوچک بین مهره ایی است. برای تشخیص علت درد، باید معاینه تخصصی انجام شده و در صورت نیاز معاینات پاراکلینیکی اعم از آر آی، عکس رادیوگرافی، نوار عصب و عضله انجام پذیرد.

## تشخیص افتراقی دردهای گردنی با منشا دستها و سایر قسمتها بسیار مهم است.

**درگیری مفاصل خلفی مهره ها:** در اثر آسیب، وضعیتهای کاری و عاداتهای روزانه این مفاصل تحت فشار قرار گرفته و درد و کاهش دامنه حرکتی ایجاد میگردد. درمان دستی که توسط پزشک متخصص انجام میشود میتواند این گرفتگیها را آزاد کند و در پی آن توانبخشی به منظور کاهش التهاب کمک کننده است.

**بیرون زدگی دیسک بین مهره ایی:** آسیب دیسک بین مهره ایی موجب ایجاد فشار در مسیر خروجی از کانال نخاعی می شود که علایمی مانند سنگینی دستها، بی حسی، گزگز و مور مور شدن در مسیر اندام فوقانی را به دنبال دارد. درمان بسته به شدت آسیب متغیر بوده، میتواند دارو، تغییر در سبک زندگی، توانبخشی (لیزر، فیزیوتراپی، ماساژ، گردن بند و...) و یا در مواردی که شدت آسیب زیاد است جراحی جهت برداشتن فشار از روی عصب درگیر باشد.

**گرفتگی های عضلات گردن و پشت:** عادات غلط روزانه و کاری باعث بروز گرفتگی در عضلات پشت و ستون فقرات شده که دردهای ارجاعی آن حتی میتواند شنوایی فرد را تحت تاثیر قرار داده و فعالیتهای روزانه را مختل کند. درمان اینگونه دردها میتواند توانبخشی، ماساژ درمانی، طب سوزنی و یا تزریقات مختلف همچون استروئید و گاز ازن باشد.



به تجربه ثابت شده است که در بسیاری از موارد علت دردهای ناحیه گردنی، نقاط ماشه ایی و مشکلات عضلات و ساختمانهای اطراف ستون فقرات است و بیماری دیسک بین گردنی علت شایعی در ایجاد دردهای گردنی نیست. رویکرد پزشکان این مرکز در درجه اول بر معاینه دقیق و تعیین علت درد است و به همین منظور ارزیابی و انجام تست نوار عصب و عضله نقش مهمی دارد و به عنوان مثال گاهی علت درد گردن و سرشانه میتواند گرفتگی عصب مدین در مچ دست باشد. پس، قبل از هر گونه اقدام درمانی، تشخیص مهم است.



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

**Omid Rehabilitation Clinic**

۱. خیابان پاسداران. خیابان شهید کلاهدوز (دولت). دیباجی  
جنوبی. روبروی سنجابی  
تلفن: ۲-۲۲۷۸۰۷۰۱

۲. خیابان ولیعصر. نرسیده به استاد مطهری. کوچه افتخار  
شماره ۳۴. طبقه همکف  
تلفن: ۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

[www.orped.com](http://www.orped.com)  
[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)  
[www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)

واحد ارتوپدی فنی  
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی  
کلینیک تخصصی کمر