

دردهای گردنی

با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است و استفاده از وسایلی همچون کامپیووتر، 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.



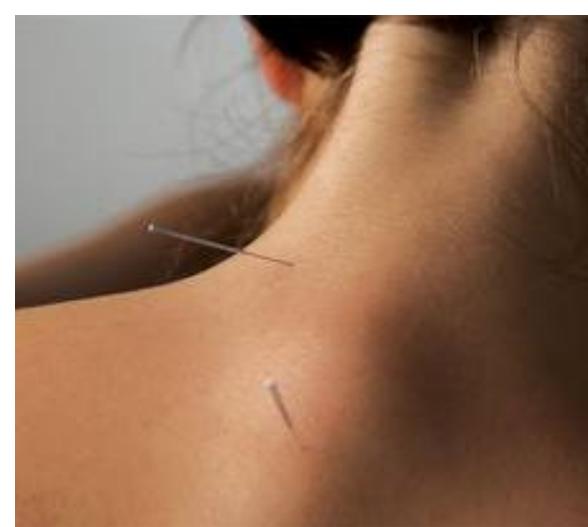
علل درد گردن: دردهای گردنی به علل متعددی ایجاد میشود که غالباً ناشی از آسیب به دیسکهای بین مهره ایی، آرتروز، گرفتگی های عضلات گردن و پشت و همچنین درگیری مفاصل کوچک بین مهره ایی است. برای تشخیص علت درد، باید معاینه تخصصی انجام شده و در صورت نیاز معاینات پاراکلینیکی اعم از ام آر آی، عکس رادیوگرافی، نوار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

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

در گیری مفاصل خلفی مهره ها: در اثر آسیب، وضعیتهای کاری و عادتهای 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 شناوی ای 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 استریویید و گاز ازن باشد.



به تجربه ثابت شده است که در بسیاری از موارد علت دردهای ناحیه گردنی، نقاط ماسه 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 دردگردن 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). دیباچی
جنوبی. روبروی سنجابی
تلفن: ۰۲۷۸۰۷۰۱-۲

۲. خیابان ولیعصر. نرسیده به استاد مطهری. کوچه افتخار
تلفن: ۰۲۶۹۸۴۴۰-۴۱
شماره ۳۴. طبقه همکف

www.orped.com
www.omidrehab.com
www.lumbar.ir

واحد ارتقای فنی
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی
کلینیک تخصصی کمر