

دیسک گردن

گردن انسان شامل 7 مهره است که بعد از کمر، شایع ترین مفاصل مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک است. با افزایش سن، افراد مبتلا به دردهای ستون فقرات میشوند.

علت درد

التهاب بافت های نرم اطراف مفصل های مهره ای، خشکی مفاصل، وضعیت نامناسب سر و شانه ها، تغییر شکل مهره ها به طور اولیه یا ثانویه، آرتروز، دیسک و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی. گردن درد در اثر فعالیت های مختلفی مثل فعالیت و کار، آسیب ها و برخی از بیماری ها پدید می آید. اغلب گردن دردهایی که در اثر فعالیت ایجاد میشوند، به علت حرکات تکراری و طولانی مدت عضلات گردن، تاندون ها، استخوان و یا مفاصل هستند.

کشیدگی بیش از حد عضلات، اسپاسم عضلات یا التهاب مفاصل گردن نیز از جمله علل این مشکلات بشمار میروند. معمولاً گردن درد ها در دو مقطع زمانی بروز میکنند.

افراد بین سن 20 تا 40 ساله ای که اکثراً کارمند هستند و بنا به ارگونومی محیط کارشان دچار دردهای گردن میشوند.

بعد از 50 سالگی که به دلیل افزایش سن رخ میدهد و فرد دچار دیسک گردن شده است.

علائم و نشانه ها

از جمله علائم دیسک گردن، درد تیر کشنده یا سنگین، گرفتگی یا اسپاسم عضله، ضعف، گزگز کردن یا درد ارجاعی میباشد. بیمار در صورت ابتلا به این بیماری با علائم زیر مواجه خواهد شد:

- گردن درد
- خشکی یا گرفتگی عضلات گردن
- درد منتشر شونده یا سرایت کننده به بازوها: این نوع درد را ارجاعی گردن نیز میگویند.

درمان فتق دیسک

گردن گردنبند طبی: این گردنبند ها حرکات گردن را قدری محدود میکنند و به عضلات گردن اجازه میدهند مدتی

استراحت کنند و این موجب میشود تا فشار به ریشه های عصبی کمتر شود.

نکته مهم این است که این گردنبند ها نباید به مدت طولانی بسته شوند چون موجب ضیف شدن عضلات گردن و بدتر شدن وضعیت بیمار میشود.

فیزیوتراپی: میتواند با انجام دادن نرمش های طبی مخصوص برای افزایش قابلیت انعطاف گردن و تقویت عضلات گردن به رفع علائم کمک میکند. گاهی اوقات از کشش سر و گردن هم برای کاهش علائم استفاده میشود.

دارو: پزشک معالج از داروهای ضد التهابی مثل بروفن و تایپروکسن، داروهای شل کننده عضلات و گاهی اوقات از تزریق مستقیم کورتیکواستروئید در اطراف ریشه های عصبی برای کاهش مشکلات بیمار استفاده میکند.

تزریق کورتیکواستروئید: در صورتی که اقدامات فوق نتواند موجب کاهش مشکلات بیمار شود تزریق کورتیکواستروئید در فضای اپیدورال روش بعدی درمان است. این تزریق توسط متخصصین جراحی اعصاب و یا

متخصصین بیهوشی (فوق تخصص درد) انجام میشود.

جراحی: در صورت عدم پاسخ درمانی مناسب به روش های ذکر شده و یا در مواردی که بیمار از نظر حرکتی دچار فلجی شده باشد از روش های جراحی استفاده میشود.

مراقبت های بعد از جراحی

بخیه ها را تمیز و خشک نگه داشته و روی آن را با پانسمان بپوشانید.

بعد از عمل جراحی دیسک گردن، از گردنبند به مدت شش هفته به طور مداوم استفاده نمایید.

بعد از عمل جراحی پس از گذشت 3 روز در صورت وجود 4تب و خونریزی به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید.

از خم کردن گردن به جلو و عقب و چرخاندن آن خودداری نمایید. از خوابیدن به روی شکم اجتناب نموده و سر را به حالت ثابت نگه دارید.

از گذاشتن بالش های زیاد در پشت خود اجتناب نمایید. چرا که باعث خم شدن گردن به طور ناخواسته میگردد.

بعد از عمل تا 3 روز به حمام نروید و بعد از به حمام رفتن دوبار در روز با صابون ملایم، گردن خود را شستوشو دهید.

مصرف آنتی بیوتیک های تجویز شده از طرف پزشک حتما سر ساعت و با دوز دقیق تا پایان دوره نقاهت مصرف شود. مصرف ضد التهاب غیر استروئیدی در صورت وجود نیاز، تغذیه پر پروتئین و مصرف کلسیم توصیه میشود.

در همه اوقات گردنبند خود را ببندید مگر اینکه از پزشک معالج خود اجازه بگیرید. زمانی که گردنبند را باز میکنید گردن را ثابت نگه دارید. تا زمان دستور پزشک از رانندگی بپرهیزید. از مسافرت طولانی مدت با اتوموبیل اجتناب کنید.

برای نگاه کردن از یک طرف به طرف دیگر بدن خود را همواره با گردن بچرخانید. گردن باید همواره در وضعیت ثابت باشد.

دیسک گردن

بیمارستان آیت ا... بروجردی

واحد آموزش

