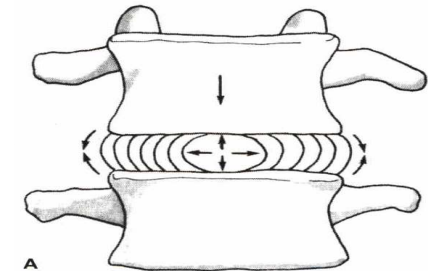


اختلالات عضلانی اسکلتی گردن

اختلالات عضلانی اسکلتی در ناحیه گردن به سه بخش عمده قابل تقسیم هستند:

- ◀ اختلالات دیسک گردن
- ◀ ارتروز گردن
- ◀ اختلالات وضعیتی یا پوسچرال

برای فهم هرچه بیشتر این اختلالات ابتدا لازم است بدانید گردن از تعدادی مهره تشکیل شده که بین هر کدام ماده ی نرم و قابل انعطافی به نام دیسک بین مهره وجود دارد. این دیسک مانند بالش ضربات وارد بر گردن را جذب کرده همچنین انعطاف گردن را تامین می کند.



آسیب دیسک گردن:

علامت های شایع :

- ◀ درد و محدودیت حرکت در خم کردن سر به جلو
- ◀ اسپاسم عضلات گردن
- ◀ گزگز یا بی حسی در دست

دلایل احتمالی :

- ◀ وضعیت های عادی و حرکات تکراری سر و گردن (مانند الگوی نشستن نامناسب)

◀ فشار و ضربه های ناگهانی به گردن (مانند بلند کردن بارهای سنگین)

◀ ضعف عضلات گردن

درمان های اولیه شامل فیزیوتراپی، مصرف داروهای مسکن غیراستروئیدی تحت نظر پزشک و استفاده از کلار(گردن بند طبی) می باشد.

فیزیوتراپی شامل :

- ◀ استفاده از دستگاه ها و جریان های متناسب برای کاهش درد و اسپاسم در ناحیه مورد نظر
- ◀ تمرینات توصیه شده توسط فیزیوتراپیست جهت تقویت عضلات و تصحیح موقعیت گردن
- ◀ کشش گردن

◀ درمان های دستی (Manual therapy) در صورت نیاز و توسط فیزیوتراپیست

لازم به ذکر است چگونگی استفاده از کلار گردنی و میزان استفاده از آن توسط تراپیست برای شما است تجویز خواهد شد چرا که استفاده بلند مدت یا سهل انگاری در بستن کلار موجب بروز اختلال در روند درمان می شود.

مشکلات پوسچرال یا وضعیتی :

علامت های شایع :

- ◀ درد در ناحیه ستون فقرات گردنی با احتمال انتشار به شانه و بازوی یک یا هر دو سمت.
- ◀ درد اسپازم عضلات گردن و کتف و حتی شانه
- ◀ گزگز و بی حسی در دستها، در صورتی که همراه با دیسک گردن باشد.
- ◀ خستگی و ضعف عضلات کتف و گردن

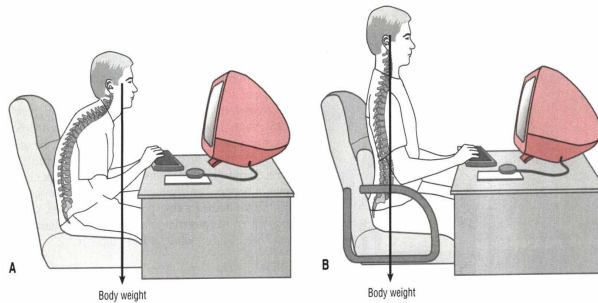
◀ سردردهای متوالی

◀ محدودیت اندک تا زیاد دامنه حرکتی در چرخش و خم کردن سر به عقب

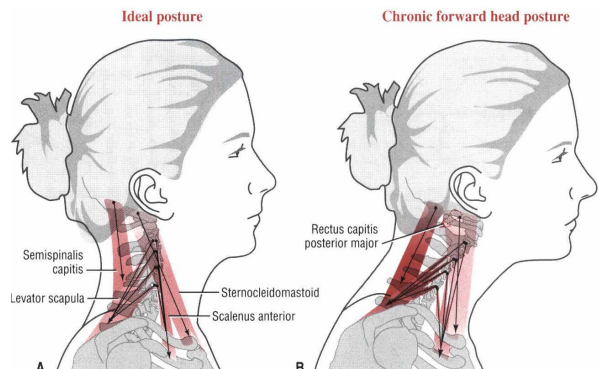
دلایل:

این مشکل اساسا مربوط به افراد شاغلی که مجبورند ساعتها در وضعیت ثابت و نامناسب قرار بگیرند، بخصوص کسانی است که ساعتها کار با کامپیوتر را در برنامه ی روزانه دارند، می باشد.

این افراد در اثر نحوه ی نادرست نشستن پشت میز و ضعف عضلانی دچار درد و خستگی در عضلات کمر و گردن می شوند.



درمان های اولیه شامل فیزیوتراپی و آموزش حرکات اصلاحی جهت بهبود وضعیت می باشد.



فیزیوتراپی :

- ◀ آگاه کردن بیمار از وضعیت نادرست اسکلتی عضلانی و آموزش وضعیت صحیح آن
- ◀ استفاده از دستگاه ها و جریان های مناسب با توجه به نیاز بیمار
- ◀ کاهش فعالیت نقاط دردناک عضلانی (نقاط ماشه ای)
- ◀ تمرینات لازم برای بهبود قدرت و ثبات عضلانی و در نتیجه برداشتن فشار از روی دیسک و مفاصل گردن

اهمیت انجام تمرینات :

اثر تمرینات به تدریج و در چند هفته اول بعد از شروع آن ظاهر میشود پس واضح است که برای دستیابی به درمان کامل نیاز به پیگیری جدی و انجام منظم به تعداد و دفعات تجویز شده ضروری است. لازم به ذکر است تمریناتی که توسط تراپیست تجویز میشود باید تا ماه ها بعد از درمان کامل و اتمام جلسات ادامه یابد، چرا که پیگیری منظم تمرینات ضامن عدم اوج گیری مجدد مشکل بیمار است. در انتها باید بدانید که با عضلات ضعیف انچنان که در بیماران اسکلتی عضلانی شاهد آن هستیم تمام نیروهای وارد بر گردن متوجه مفاصل و دیسک شده و آنها مجبور به تحمل فشارهای وارده میشوند که این خود باعث پیری زودرس این مفاصل و بیرون زدگی دیسک می شود. با تقویت عضلات انچنان که فیزیوتراپیست تمرینات را طراحی کرده، فشار از روی مهره ها و مفاصل بین مهره ای و دیسک ها برداشته شده و این بار را عضلات تحمل خواهند کرد.

آرتروز گردن :

علامت های شایع :

- ◀ درد و خشکی گردن
- ◀ محدودیت حرکت در تمامی جهات

◀ گزگز یا بی بی حسی در دستها در صورتیکه همراه با دیسک گردن باشد
دلایل احتمالی :

ارتروز گردن ارتباط مستقیمی با سن فرد دارد و زوال طبیعی بدن در پاسخ به بالا رفتن سن می باشد. این عارضه در اثر تحلیل رفتن دیسک بین مهره ها و کم شدن فاصله ی بین مهره ها و در نتیجه ساییده شدن آنها روی هم اتفاق می افتد. درمان های اولیه شامل فیزیوتراپی و مصرف مسکن های غیر استروئیدی تحت نظر پزشک می باشد.

فیزیوتراپی :

- ◀ استفاده از دستگاه ها و جریان های مناسب برای کاهش درد و اسپاسم در ناحیه مورد نظر
- ◀ تمریناتی که توسط فیزیوتراپیست طراحی شده جهت تقویت عضلات و اصلاح موقعیت گردن
- ◀ کشش گردنی در صورت صلاحدید تراپیست
- ◀ انجام درمان های دستی (Manual therapy) در صورت نیاز و توسط فیزیوتراپیست



اختلالات عضلانی اسکلتی گردن



◀ تهیه کنندگان

سارا تاجیل رو: کارشناس فیزیوتراپی
احسان افضل آقایی: کارشناس ارشد فیزیوتراپی

◀ زیر نظر

دکتر خلیل علی زاده: متخصص ارتوپدی

www.atiehhospital.ir

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه
آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه