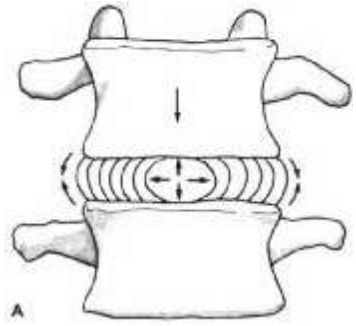
اختلالات عضلانی اسکلتی گردن



تهیه کننده: واحد فیزیوتراپی
تائید کننده: دکتر خلیل علی زاده-متخصص ارتوپدی
تاریخ تدوین: 95/3/21
تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1
تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1
ویرایش: 02
کد : ATH-PSY/ED-134
منبع:
Management of Common Musculoskeletal Disorders

گردن درد یکی از شایع ترین مشکلات اسکلتی-عضلانی می‌باشد. عضلات گردن ممکن است در اثر وضعیت نامناسب بدن دچار کشیدگی شوند.
از علل‌گردن درد می‌توان به خم شدن بیش از حد به سمت کامپیوتر و یا چمباتمه زدن در پشت میز کار اشاره کرد. گردن و پشت شما از یک ستون از استخوان ها که بر روی یکدیگر قرار گرفته اند، به نام ستون فقرات، ساخته شده است. به استخوان هایی که ستون فقرات را می سازند، مهره می گویند. این استخوان‌ها در حمایت از سر کمک کرده و نخاع را نیز محافظت می‌کنند (عصب اصلی در بدن که اعصاب دیگر را در کل بدن به مغز متصل می کند). بین هر کدام از مهره ها 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 می‌کند. اختلالات عضلانی اسکلتی در ناحیه گردن به سه بخش عمده قابل تقسیم هستند:

1. اختلالات دیسک گردن
2. آرتروز گردن
3. اختلالات وضعیتی یا پوسچرال

آسیب دیسک گردن:

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

دلایل احتمالی

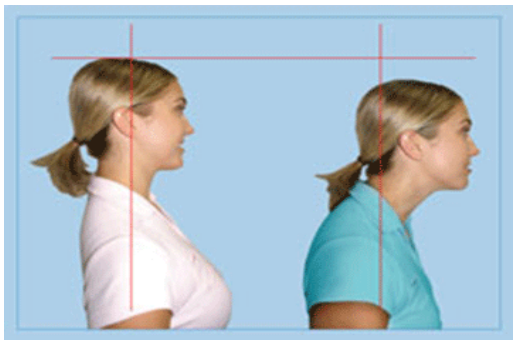
- وضعیت های عادتی و حرکات تکراری سر و گردن (مانند الگوی نشستن نامناسب)
- فشار و ضربه های ناگهانی به گردن (مانند بلند کردن بارهای سنگین)
- ضعف عضلات گردن

درمان های اولیه شامل فیزیوتراپی، مصرف داروهای مسکن غیر استروئیدی 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
- درمانهای دستی (Manual therapy) در صورت نیاز و توسط فیزیوتراپیست

لازم به ذکراست بستن کلار گردنی و مدت زمان استفاده از ان توسط پزشک یا فیزیوتراپیست برای شما تجویز خواهد شد چرا که استفاده بلند مدت یا سهل انگاری در بستن کلار موجب بروز اختلال در روند درمان می شود.



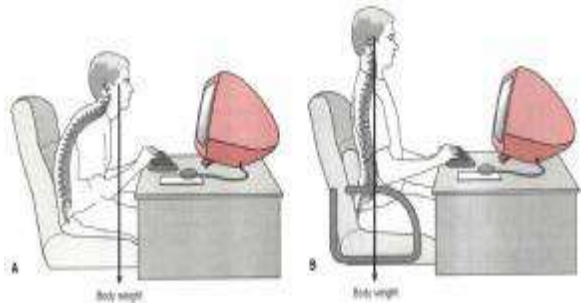
مشکلات پوسچرال یا وضعیتی :

علامت های شایع

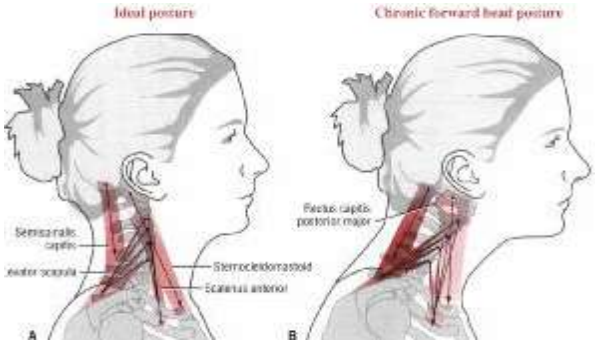
- درد در ناحیه ستون فقرات گردنی با احتمال انتشار به شانه و بازوی یک یا هر دو سمت.
- درد و اسپاسم عضلات گردن و کتف و حتی شانه
- گزگز و بی حسی در دست ها، در صورتی که همراه با دیسک گردن باشد.
- خستگی و ضعف عضلات کتف و گردن
- سردردهای متوالی
- محدودیت اندک تا زیاد دامنه حرکتی در چرخش و خم کردن سر به عقب

تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت قرارگیری بدن بر سلامتی آن تأثیر دارد. درد ستون فقرات، سردرد، خلق و خو، فشار خون، نبض و ظرفیت ریه‌ها جز مواردی هستند که به راحتی تحت تأثیر وضعیت قرارگیری بدن قرار می‌گیرند. در نتیجه می‌توان با بهبود وضعیت قرارگیری بدن بسیاری از علائم، از جمله درد را، کاهش داده یا از بین برد.
در عارضه سر و گردن به جلو (Forward Head Posture)، که در جوامع امروزی بسیار شایع است، به دلیل تغییراتی در وضعیت قرارگیری بدن، سر به جلو خم شده و عملاً گردن کوتاه‌تر می شود. این عارضه می‌تواند به شکل ملایم یا شدید بروز کند.

همچنین، عوامل مختلفی مانند نوع کار، سن، آرتریت (التهاب مفاصل) و عوامل ژنتیکی در بروز آن تأثیر دارند. به دلیل نشستن طولانی مدت، بد بودن وضعیت قرارگیری بدن در هنگام کار، کار با رایانه یا نشستن در یک وضعیت بد در هنگام تماشای تلویزیون، به مرور زمان موجب تغییراتی در ستون فقرات می شود. حال فکر کنید که چه مدت زمان زیادی را روی میزتان خم شده و به صفحه مونیتور نگاه می‌کنید. در همین زمان سر که 4 تا 5 کیلوگرم وزن دارد در حال کشیدن ستون فقرات به جلو است. به مرور زمان، قوس طبیعی گردن کم می‌شود، طول ستون فقرات کاهش می‌یابد و عضلات گردن ضعیف‌تر می‌شوند. در این وضعیت علائم مختلفی مانند گردن درد و سردرد بروز می‌کنند، حتی ممکن است درد عصب‌های فشرده شده به شانه‌ها و دست‌ها منتشر شود.



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



فیزیوتراپی:

- آگاه کردن بیمار از وضعیت نادرست اسکلتی عضلانی واموزش 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 آن 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 می شود پس واضح است که برای دستیابی به درمان کامل، پیگیری جدی وانجام منظم تمرینات 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 فیزیوتراپی 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 ان هستیم تمام نیروهای وارد بر گردن متوجه مفاصل و دیسک شده و انها مجبور به تحمل فشارهای وارده می‌باشند که این خود باعث پیری زودرس این مفاصل و بیرون زدگی دیسک می‌شود.

با تقویت عضلات انچنان که فیزیوتراپیست تمرینات را طراحی کرده، فشار از روی مهره ها و مفاصل بین مهره ای و دیسک ها برداشته می شود واین بار را عضلات تحمل خواهند کرد.

آرتروز گردن :

علامت های شایع:

- درد و خشکی گردن
- محدودیت حرکت در تمامی جهات
- گزگز یا بی حسی در دستها در صورتیکه همراه با تنگی کانال در گردن باشد

دلایل احتمالی: ارتروز گردن ارتباط مستقیمی با سن فرد دارد و زوال طبیعی بدن در پاسخ به بالا رفتن سن می‌باشد.این عارضه در اثر تحلیل رفتن دیسک بین مهره ها و کم شدن فاصله ی بین مهره ها و در نتیجه ساییده شدن انها 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 پزشک معالج
- انجام درمانهای دستی (Manual therapy) در صورت نیاز و توسط فیزیوتراپیست