

درد گردن علت‌های بسیار مختلفی دارد. صرف نظر از علت ایجاد درد در اغلب موارد این دردها بدون نیاز به جراحی یا مداخلات پیشرفته کاملا بهبود می یابند.

شایعترین علل ایجاد درد گردن چیست؟

شایعترین علت دردهای گردنی و سفت شدن عضلات و یا تاندون ها :

ضربه، حرکات ناگهانی و شدید، اضطراب و فشارهای روانی - عاطفی، ضعف عضلانی، وضعیت های نامناسب اندام هنگام فعالیت یا استراحت، حمل بارهای سنگین می باشد.

مهمترین علائم درد گردن چیست؟

درد در قسمت پشت گردن و بالای شانه ها، سردرد خفیف، تمایل به خم کردن سر به یک سمت، سفتی و برجستگی عضلات، درد و سفتی عضلات گردن هنگام لمس، درد هنگام خم کردن گردن به اطراف .



درد گردن چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص بر اساس شرح حال، سابقه وجود ضربه یا آسیب، علائم و معاینات بالینی است و در برخی موارد نیاز به عکس برداری یا سی تی اسکن خواهد بود.

پس از ترخیص باید چه نکاتی را رعایت کنید؟

۱-درد معمولا پس از ۲-۳ روز بهبودی نسبی می یابد اما اغلب تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند، هر چند در برخی موارد بهبودی کامل درد به ۶ هفته زمان نیاز دارد.

۲- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان را مصرف کنید.

۳- بدون دستور پزشک از ترکیبات کورتون استفاده نکنید. در صورت تجویز اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.

۴- در ۲-۱ روز اول، جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید. کیسه یخ را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بر روی عضلات پشت گردن و بالای شانه قرار دهید و اینکار را هر ۳-۴ ساعت تکرار کنید. در صورت بروز کبودی کمپرس را متوقف کنید.

۵- در روزهای بعدی از کمپرس گرم یا حوله گرم یا دوش آب گرم استفاده کنید. در صورت بروز قرمزی شدید از ادامه کمپرس خودداری کنید.

۶- ماساژ عضلات کمر و شانه ها با انواع ژل، کرم، پماد و روغن و لوسیون (مثل پیروکسیکام، دیکلوفناک یا ترکیبات رزماری، نعناع و ...) به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و رفع گرفتگی عضلانی می شود.



۷- برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید.

۸- هنگام استراحت به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید. در صورتی که بر روی پهلو می خوابید دست پائینی خود را مقابل سینه خود در جلو قرار دهید و از خوابیدن بر روی دست خودداری کنید. در این حالت بهتر است پاهای خود را کمی خم کرده و یک بالش بین آنها قرار دهید.



درد گردن

(علل، علائم و مراقبت های پس از ترخیص)



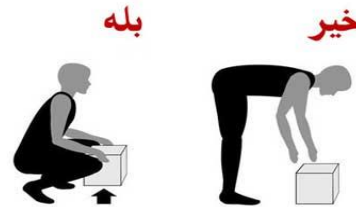
بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 1 - 24

۱۴- از حمل کیف یا کوله پشتی های سنگین خودداری کنید.
۱۵- از انجام فعالیتهایی که نیاز به بالا نگه داشتن سر، شانه و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد خودداری کنید. از ورزشهای سنگین خودداری کنید.

۱۶- هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین سعی کنید به جای خم کردن کامل، زانوهای خود را خم کنید.



۱۷- از هیجانات عاطفی، اضطراب و استرس، بحث و مجادله دوری کنید.

۱۸- در صورت تجویز گردنبند طبی آن را بطور دائم بسته نگه دارید، تنها در صورت استحمام و خوابیدن، در صورت موافقت پزشک می توانید آن را باز کنید.

۱۹- در صورت ادامه درد گردن پس از ۶ هفته توصیه می شود به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس- دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۹- بالش خود را طوری قرار دهید که سر و گردنتان با یک شیب ملایم، کاملاً مستقیم و در یک راستا باشد ستون مهره ها مستقیم و گردن به عقب یا جلو خم نشود.

۱۰- بالش خود را به گونه ای انتخاب کنید که نرم و پنبه ای نبوده و فشار سر باعث فرو رفتن آن نشود. از بالش های محکم یا طبی و یا از حوله یا پارچه تا شده استفاده کنید، می توانید از بالش های طبی ویژه که به صورت نیم حلقه دور گردن قرار می گیرد، استفاده کنید.

۱۱- هنگام نشستن از صندلی های کاملاً محکم و با پشتی صاف کنید، مبل های راحتی دارای تشک های نرم که به راحتی فرو رفته و به شکل بدن شما در می آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شوند.



۱۲- هنگام تماشای تلویزیون یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کنید.

۱۳- از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.