

درد گردن

راهنمای بیمار



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

منبع: دستورالعمل طرح دینا

تاریخ تنظیم: بهار ۱۴۰۵

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل تماس

بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵_ داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

۱. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما گردن بند طبی تجویز شده است آن را به طور دائم بسته نگاه دارید.
۲. در صورت عدم تجویز گردن بند طبی، به طور خودسرانه اقدام به استفاده از آن ننمایید و سعی کنید فعالیت‌های معمول خود را بدون ایجاد بی‌حرکتی کامل گردن (که باعث ضعیف شدن عضلات، خشکی و سفتی عضلات و طولانی شدن دوره‌ی درد می‌گردد) ادامه دهید، دقت کنید که از حرکات سریع، ناگهانی، شدید و چرخشی سر و گردن اجتناب کنید.
۳. در صورتی که پس از ۶ هفته هم‌چنان درد شما ادامه دارد مبتلا به دردهای مزمن گردنی هستید و توصیه می‌شود جهت بررسی و درمان به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد یا عدم پاسخ به مصرف مسکن
- عدم هرگونه بهبودی در علائم پس از ۳ روز مراقبت و مصرف داروها
- بروز تب بالای ۳۸ درجه
- سردرد شدید که با استراحت و مصرف مسکن بهبود نیابد
- تشدید دردناکی یا سفتی حرکات گردن
- تهوع و استفراغ
- اختلال حس یا ضعف یا بی‌حسی دست‌ها
- هرگونه اختلال حرکتی در دست‌ها (مثلاً عدم توانایی در بالا آوردن دست‌ها یا حرکت دادن انگشتان) یا فلج هر یک از دستان
- گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

۱۵. هنگام نشستن از صندلی‌های کاملاً محکم و با پشتی صاف استفاده کنید، مبل‌های راحتی با تشک‌های نرم که به راحتی فرو رفته و به شکل بدن شما در می‌آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می‌شوند، هنگام نشستن باید شانه‌ها، پشت و لگن شما در تماس کامل با پشتی صندلی باشد.
۱۶. هنگام تماشای تلویزیون یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کرده و از صندلی‌هایی با ویژگی‌های بالا استفاده کنید.
۱۷. پشتی صندلی اتومبیل را در حالت کاملاً صاف قرار دهید و از خم کردن آن به عقب خودداری کنید.
۱۸. هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن اندام خود را در وضعیت صحیح قرار دهید به طوری که پشت شما کاملاً کشیده و صاف و بدون خمیدگی باشد، گردن در امتداد پشت قرار بگیرد، شانه‌ها رو به عقب بدون افتادگی قرار بگیرند و سر به جلو خمیده نشود.
۱۹. از حمل کیف یا کوله‌پشتی‌های سنگین خودداری کنید.
۲۰. از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به بالا نگه داشتن سر، شانه‌ها و بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده‌ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه‌های بلند) خودداری کرده و از نردبان‌هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها نباشد استفاده کنید.
۲۱. هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین سعی کنید به جای خم کردن کامل کمر، زانوهای خود را خم کنید.
۲۲. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی به ویژه در حالت نشسته (مثلاً هنگام کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر ۳۰-۲۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.
۲۳. از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی تا حد امکان دوری کنید.

شایع ترین علت دردهای گردنی گرفتگی و سفت شدن عضلات و یا تاندون‌ها (در اثر ضربه، حرکات ناگهانی یا شدید، اضطراب و فشارهای روانی - عاطفی، ضعف عضلانی، وضعیت‌های نامناسب اندام هنگام فعالیت یا استراحت، حمل بارهای سنگین و...) است که باعث ایجاد علائم زیر می‌شود:

- درد در قسمت‌های پشت گردن و بالای شانه‌ها
- 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

تشخیص:

تشخیص علت دردهای گردنی معمولاً بر اساس شرح حال، سابقه‌ی وجود ضربه یا آسیب، علائم و معاینات بالینی صورت می‌گیرد و تنها در برخی موارد نیاز به انجام عکس‌برداری یا سی‌تی اسکن خواهد بود.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر

توجه کنید :

۱. درد معمولاً پس از ۳-۲ روز بهبود نسبی می‌یابد اما اغلب تا ۲ هفته ادامه پیدا می‌کند، هرچند در برخی موارد بهبودی کامل درد به ۶ هفته زمان نیاز خواهد داشت.
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 دارو را مصرف کنید.

۳. چنان چه هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده‌ی عضلانی (مانند متوکاربامول یا باکلوفن) تجویز شده است دارو را فقط طبق دستور پزشک معالج و در زمان معین مصرف کنید، توجه کنید مصرف بیش از اندازه و خودسرانه‌ی این داروها باعث ضعف و بی‌حالی و همچنین بروز ناراحتی‌های گوارشی و درد و سوزش معده خواهد شد.

۴. در صورتی که برای درمان سایر بیماری‌ها داروی خاصی به طور مداوم مصرف می‌کنید (مثل انواع ترکیبات کورتون‌ها) به هیچ وجه شخصاً اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید و جهت ادامه‌ی درمان با پزشک مشورت کنید.

۵. در ۲-۱ روز اول پس از ترخیص جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد یا کیسه‌ی یخ استفاده کنید. کیسه‌ی یخ را به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بر روی عضلات پشت گردن و بالای شانه‌ها قرار دهید و این کار را هر ۴-۳ ساعت تکرار کنید، دقت کنید یخ در تماس مستقیم با پوست قرار نگیرد و باعث آسیب پوست نشود، در صورت بروز تغییر رنگ (کبودی) استفاده از یخ را متوقف کنید.

۶. در روزهای بعد، از کمپرس گرم یا حوله‌ی گرم به روش بالا (هنگام تشدید درد یا روزانه ۴ نوبت) استفاده کنید، یا دوش آب گرم بگیرید. مراقب باشید این کار موجب سوختگی پوست شما نشود.

۷. ماساژ عضلات گردن و شانه‌ها به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و گرفتگی عضلانی می‌شود.

۸. می‌توانید هنگام ماساژ از ترکیبات ضد درد، ضد التهاب یا شل کننده‌ی عضلانی موضعی شامل انواع ژل، کرم، پماد، روغن و لوسیون (مثل پیروکسیکام، دیکلوفناک یا انواع فرآورده‌های گیاهی مانند ترکیبات حاوی عصاره‌ی رزماری، نعناع، فلفل و...) استفاده کنید.

۹. برای خوابیدن از تشک‌های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی‌دهند استفاده کنید، بسترهای نرم که به شکل بدن شما در می‌آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می‌شوند.

۱۰. هنگام استراحت به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.

۱۱. در صورتی که بر روی پهلو می‌خوابید دست پایینی خود را مقابل سینه‌ی 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.

۱۲. زیر سر شما باید به اندازه‌ای بالا باشد که سر و گردن تان کاملاً مستقیم در یک راستا و در امتداد پشت قرار بگیرد به طوری که ستون مهره‌ها مستقیم بوده و گردن به عقب یا جلو خم نشده باشد.

۱۳. بالش خود را به گونه‌ای قرار دهید که شیب ملایمی با تشک ایجاد شود و شانه‌های شما بر روی لبه‌ی بالش قرار بگیرد و از ایجاد حالت پلکانی (بالا قرار گرفتن سر و پایین بودن شانه‌ها بر روی تشک) جلوگیری کنید.

۱۴. بالش خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که نرم و پنبه‌ای نبوده و فشار سر باعث فرو رفتن آن نشود، از بالش‌های محکم یا طبی و یا از یک حوله (یا پارچه‌ی) تا شده استفاده کنید، می‌توانید از بالش‌های طبی ویژه که در داروخانه‌ها موجود است و به شکل نیم‌حلقه دور گردن قرار می‌گیرد استفاده نمایید.