

درد گردن

راهنمای بیماران

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. درد معمولا پس از 3-2 روز بهبود نسبی می یابد اما اغلب تا 2 هفته ادامه پیدا می کند، هرچند در برخی موارد بهبودی کامل درد به 6 هفته زمان نیاز خواهد داشت.
2. 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.
3. چنان چه هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده ی 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 خودسرانه ی این داروها باعث ضعف و بی حالی و هم چنین بروز ناراحتی های گوارشی و درد و سوزش معده خواهد شد.
4. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید، این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.
5. در صورتی که برای درمان سایر بیماری ها داروی خاصی به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع ترکیبات کورتون ها) به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید و جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کنید.
6. در 2-1 روز اول پس از ترخیص جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ استفاده کنید. کیسه ی یخ را به مدت 20-15 بر روی عضلات پشت گردن و بالای

شانه ها قرار دهید و این کار را هر 4-3 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.

7. در روزهای بعد، از کمپرس گرم یا حوله ی گرم به روش بالا (هنگام تشدید درد یا روزانه 4 نوبت) استفاده کنید، یا دوش آب گرم بگیرید. مراقب باشید این کار موجب سوختگی پوست شما نشود. (در صورت بروز قرمزی شدید پوست، ادامه ی کار را متوقف کنید)

8. ماساژ عضلات گردن و شانه ها به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و گرفتگی عضلانی می شود.

9. می توانید هنگام ماساژ از ترکیبات ضد درد، ضد التهاب یا شل کننده ی عضلانی موضعی شامل انواع ژل، کرم، پماد، روغن و لوسیون (مثل پیروکسیکام، دیکلوفناک یا انواع فرآورده های گیاهی مانند ترکیبات حاوی عصاره ی رزماری، نعناع، فلفل و.....) استفاده کنید.

10. توجه کنید استفاده ی هم زمان از داروهای موضعی و خوراکی مشابه مانند دیکلوفناک توصیه نمی شود و در صورت استفاده از پمادهایی مانند دیکلوفناک و پیروکسیکام بهتر است تنها از استامینوفن به عنوان مسکن خوراکی استفاده کرده و از مصرف قرص های بروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک و ژلوفن یا شیاف دیکلوفناک خودداری کنید.

11. برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید، بسترهای نرم که به شکل بدن شما درمی آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شوند.

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

13. در صورتی که بر روی پهلو می خوابید دست پایینی خود را مقابل سینه ی 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.

14. زیر سر شما باید به اندازه ای بالا باشد که سر و گردنتان کاملا مستقیم در یک راستا و در امتداد پشت قرار بگیرد به طوری که ستون مهره ها مستقیم بوده و گردن به عقب یا جلو خم نشده باشد .

15. بالش خود را به گونه ای قرار دهید که شیب ملایمی با تشک ایجاد شود و شانه های شما بر روی لبه ی بالش قرار بگیرد و از ایجاد حالت پلکانی (بالا قرار گرفتن سر و پایین بودن شانه ها بر روی تشک) جلوگیری کنید.

16. 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 یک حوله ی (یا پارچه) تا شده استفاده کنید، می توانید از بالش های طبی ویژه که در داروخانه ها موجود است و به شکل نیم حلقه دور گردن قرار می گیرد استفاده نمایید.

17. هنگام نشستن از صندلی های کاملا محکم و با پشتی صاف استفاده کنید،مبل های راحتی با تشک های نرم که به راحتی فرورفته و به شکل بدن شما درمی آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شوند، هنگام نشستن باید شانه ها، پشت و لگن شما در تماس کامل با پشتی صندلی باشد.

18. هنگام تماشای تلویزیون یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کرده و از صندلی هایی با ویژگی های بالا استفاده کنید.

- 19.** پستی صندلی اتومبیل را در حالت کاملا صاف قرار دهید و از خم کردن آن به عقب خودداری کنید.
- 20.** هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن اندام خود را در وضعیت صحیح قرار دهید به طوری که پشت شما کاملا کشیده و صاف و بدون خمیدگی باشد، گردن در امتداد پشت قرار بگیرد، شانه ها رو به عقب بدون افتادگی قرار بگیرند و سر به جلو خمیده نشود.
- 21.** از حمل کیف یا کوله پستی های سنگین خودداری کنید.
- 22.** از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.
- 23.** از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر، شانه ها و بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند) خودداری کرده و از نردبان هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها نباشد استفاده کنید.
- 24.** هنگام بلند کردن اجسام از روزی زمین سعی کنید به جای خم کردن کامل کمر، زانوهای خود را خم کنید.
- 25.** از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر **20-30** دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.
- 26.** از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- 27.** از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی تا حد امکان دوری کنید.
- 28.** در صورتی که هنگام ترخیص برای شما گردن بند طبی تجویز شده است آن را به طور دائم بسته نگاه دارید (تنها جهت استحمام و خوابیدن می توانید در صورت موافقت پزشک آن را باز کنید) و تا زمانی که پزشک توصیه کرده است استفاده از آن را ادامه دهید.

29. در صورت عدم تجویز گردن بند طبی، به طور خودسرانه اقدام به استفاده از آن ننمایید و

سعی کنید فعالیت های معمول خود را بدون ایجاد بی حرکتی کامل گردن (که باعث ضعیف

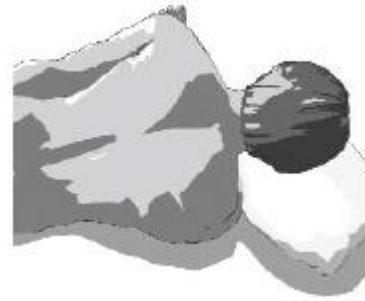
شدن عضلات، خشکی و سفتی عضلات و طولانی شدن دوره ی درد می گردد) ادامه دهید، دقت

کنید که از حرکات سریع، ناگهانی، شدید و چرخشی سر و گردن اجتناب کنید.

30. در صورتی که پس از 6 هفته هم چنان درد شما ادامه دارد مبتلا به دردهای مزمن گردنی

هستید و توصیه می شود جهت بررسی و درمان به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید.





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

- تشدید درد یا عدم پاسخ به مصرف مسکن
- عدم هرگونه بهبودی در علایم پس از **3** روز مراقبت و مصرف داروها
- بروز تب بالای **38** 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 بی حسی دست ها
- هرگونه اختلال حرکتی در دست ها (مثلاً عدم توانایی در بالا آوردن دست ها یا حرکت دادن انگشتان) یا فلج هر یک از دستان
- گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری

در صورتی که درگیری عصبی وجود ندارد می توانید جهت بهبود درد و خشکی گردن و تقویت عضلات، تمرین های زیر را روزانه **3-2** نوبت (به خصوص قبل و بعد از خوابیدن) انجام دهید:

- گردن خود را به جلو خم کرده به طوری که چشم ها به زمین نگاه کنند و سعی کنید با چانه سینه ی خود را لمس کنید، **10** ثانیه صبر کنید، سپس گردن را به حالت طبیعی در آورده و مجدداً به همین شکل خم کنید، این حرکت را **10-15** بار تکرار کنید.

- گردن خود را به عقب خم کرده به طوری که چشم ها به سقف نگاه کنند، **10** ثانیه صبر کنید، سپس گردن را به حالت طبیعی در آورده و مجدداً به همین شکل خم کنید، این حرکت را **10-15** بار تکرار کنید.
- با چرخاندن گردن به سمت راست نگاه کرده، **10** ثانیه صبر کنید، گردن را به حالت طبیعی برگردانده و روبرو را نگاه کنید و سپس با چرخش گردن در جهت مقابل به مدت **10** ثانیه به سمت چپ نگاه کنید، این حرکت را **10-15** نوبت تکرار کنید.
- به روبرو نگاه کنید و گردن را کاملاً صاف نگاه دارید، سپس سعی کنید گردن را به شکلی خم کنید که با گوش راست شانه ی خود را لمس کنید، **10** ثانیه صبر کنید و گردن را به حالت صاف اولیه برگردانید، این حرکت را **10-15** نوبت تکرار کنید.
- به روبرو نگاه کنید و گردن را کاملاً صاف نگاه دارید، سپس سعی کنید گردن را به شکلی خم کنید که با گوش چپ شانه ی خود را لمس کنید، **10** ثانیه صبر کنید و گردن را به حالت صاف اولیه برگردانید، این حرکت را **10-15** نوبت تکرار کنید.
- در حالت ایستاده یا نشسته، شانه های خود را بالا ببرید و عضلات شانه را منقبض (سفت) کنید، **10** ثانیه صبر کرده و سپس با شل کردن عضلات شانه را به حالت طبیعی و پایین برگردانید، این حرکت را **10-15** نوبت تکرار کنید.
- در حالت ایستاده یا نشسته دستان خود را دو طرف بدن قرار داده و آرنج ها را کمی خم کنید، سپس شانه ها را **10-15** بار با حرکات چرخشی رو به جلو حرکت دهید.
- در حالت ایستاده یا نشسته دستان خود را دو طرف بدن قرار داده و آرنج ها را کمی خم کنید، سپس شانه ها را **10-15** بار با حرکات چرخشی رو به عقب حرکت دهید.
- در حالت نشسته یا ایستاده دست راست را بالای سر بیاورید و با دست چپ مچ دست راست را به آرامی به سمت چپ (در بالای سر) بکشید و **10-15** ثانیه صبر کنید، سپس این حرکت را با دست مقابل تکرار کنید.
- دقت کنید کلیه ی این تمرین ها باید به آرامی و بدون ایجاد حرکت شدید یا ناگهانی گردن انجام شوند و در صورتی که باعث تشدید درد گردن یا ایجاد درد سوزشی یا حالتی شبیه به برق گرفتگی در مسیر گردن به سمت دست ها شوند از ادامه ی تمرین ها خودداری کنید.
- از انجام حرکات چرخشی گردن (یک دور کامل و حرکت دایره ای) خودداری کنید.

- می توانید کلیه ی تمرین ها را در زیر دوش آب گرم انجام دهید، به شکلی که هنگام خم کردن گردن به یک سمت، آب به عضلات سمت مقابل برخورد کند و هنگام حرکات شانه ها جریان آب به سمت عضلات پشت بدن و شانه ها باشد.

