

ستون فقرات گردنی از استخوانهای متعددی به نام مهره تشکیل میشود که هر یک از آنها توسط یک دیسک از دیگری جدا میشود. ماده ی ژلاتینی نرمی در میان دیسک وجود دارد، هنگامی که این ماده ژلاتینی به دلیل پارگی لایههای بافت اتصال دهنده از دیسک بیرون میزند، بیماری بیرون زدگی دیسک گردن یا فتق دیسک گردنی رخ می دهد.

علل ایجاد بیرون زدگی دیسک گردن

عوامل گوناگونی در بروز بیرون زدگی دیسک گردن نقش دارند مانند:

- وضعیت اندامی نامناسب مثل قوز کردن.
- سبک زندگی بی تحرک.
- سفتی و خشکی عضلانی.
- ضعف عضلانی.
- خشکی مفاصل.
- بلند کردن اشیاء به شیوه نادرست.
- خم کردن، قوز کردن، به جلو دادن شانهها یا بلند کردن اشیاء به دفعات یا به مدت طولانی طی انجام فعالیتها ی روزانه.
- چرخاندن یا خم کردن زیاد گردن به طرفین.

گاهی موارد به صورت نادر، بیرون زدگی دیسک گردن به دنبال حرکت جزئی گردن مانند

از زمین برداشتن وسیلههای کوچک یا عطسه کردن گزارش شده است.

*نشانه ها و علائم بیرون زدگی دیسک

گردن

1-بیماران مبتلا به فتق دیسک گردن، معمولاً از درد گردنی شدید یا خفیف به صورت یک طرفه یا دو طرفه رنج میبرند که بیشتر در پایین گردن احساس میشود.

2-گاهی موارد، درد منتشر شونده است که تا پایین بازو - حتی دست و انگشتان (یا داخل استخوان کتف منتشر میشود.

3-اسپاسم یا گرفتگی عضلانی، سوزن سوزن یا مور مور- شدن، کرختی یا ضعف.

گردن گاهی اوقات به میزان قابل توجهی از حالت طبیعی- خود خارج میشود و درد به بیمار اجازه نمیدهد تا گردن را صاف کند . دامنه حرکتی گردن، به ویژه حرکت دادن آن در سمت دردناک، محدود میشود.

انجام فعالیتها ی درگیر کننده ی بازوها در جلوی بدن- مانند آشپزی، اتو کردن، جارو کشیدن و ...، نشستن طولانی مدت(به ویژه با قوز کردن)، حالتها ی اندامی مستمری

چون مطالعه، رانندگی، کار با رایانه یا تماشای تلویزیون، بلند کردن اشیاء و حرکات خاص

گردن شامل چرخش، خم کردن به طرفین، خم کردن به جلو یا عقب باعث وخیمتر شدن علائم میشود. عطسه کردن نیز موجب تشدید علائم میشود.

بیماران مبتلا به فتق دیسک گردن غالباً با سفتی و دردی- مواجه هستند که صبحها هنگام برخاستن از خواب شدیدتر میشود.

از دیگر علائم دیسک گردن - سردرد و سرگیجه و حالت تهوع است.

تشخیص بیرون زدگی دیسک گردن

-بررسی علائم و شدت درد توسط پزشک.
-معاینه فیزیکی و بررسی محدودیتها ی حرکتی،

بررسی

-حفظ تعادل و ضعف عضلانی.

انجام عکس رادیولوژی ، سی تی .اسکن و ام .آر .آی - .درمان بیرون زدگی دیسک گردن

درمان بیرون زدگی دیسک گردن به دو روش جراحی و بدون جراحی صورت می گیرد .اکثر بیماران مبتلا به فتق دیسک گردن، نیازی به عمل جراحی ندارند و علائم را میتوان با شیوههای درمانی کاهش داد مثل :

مصرف مسکن و داروی ضد التهابی و شل کننده عضلانی - .فیزیوتراپی و ماساژ درمانی- .

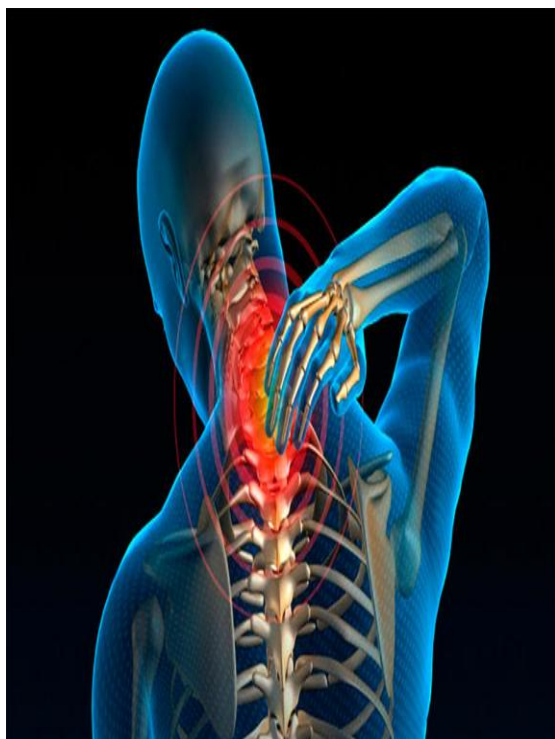
لیزر درمانی - .استفاده از گردن بند طبی- .

اصلاح شیوه زندگی- .رژیم سرشار از کلسیم و ویتامین D -

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
امیرالمومنین (ع)



بیرون زدگی دیسک گردن درمان آن



با برخی تغییرات ساده در برنامه روزمره
میتوان گام بزرگی در پیشگیری از ابتلا به
بیرون زدگی دیسک گردن برداشت:
** اگر مسافتهای طولانی رانندگی میکنید یا
ساعتها با
**رایانه کار میکنید، در فواصل زمانی منظم
استراحت کنید.

**میز کار، صندلی و رایانه را به گونهای تنظیم
کنید که نمایشگر همتراز با چشمانتان باشد،
زانوها اندکی پایینتر از مفصل ران قرار گیرند و
از صندلی دستهدار برای گذاشتن بازو و آرنج
استفاده کنید • . گوشی تلفن را هنگام مکالمه
بین شانه و گوش قرار ندهید.
** • اگر پشت میز نشین هستید به طور منظم
نرمشهای
کششی انجام دهید.
• **روی شکم خوابید تا فشار کمتری به گردن
وارد شود.

منبع

1برونر و سودارث پرستاری

داخلی جراحی (مغز و اعصاب-)

2014 چاپ اول

درمان جراحی

در صورت مؤثر نبودن روشهای فوق، بیمار با
عمل جراحی درمان میشود.

دیسککتومی پیشین گردن ، رایجترین عمل
جراحی برای درمان دیسکهای گردنی آسیب
دیده به شمار میرود.

هدف از انجام این عمل آن است که با برداشتن
قسمتی از دیسک آسیب دیده یا تمام آن، فشار
روی ریشههای عصبی یا نخاع کاهش یابد.
عمل جراحی ممکن است از ناحیه پشت گردن
نیز ، انجام شود.

بهبودی پس از عمل جراحی

اکثر بیماران همان روز عمل جراحی میتوانند از
تخت - خارج شوند و راه بروند. میزان فعالیت
به تدریج افزایش مییابد و بیماران معمولاً یک
تا دو روز پس از عمل، با توجه به پیچیدگی و
گستردهگی عمل، مرخص میشوند.

-بیمار پس از ترخیص باید استراحت کند و از
دستورات پزشک در خصوص مصرف دارو،
تعویض پانسمان و افزایش تدریجی میزان
فعالیت پیروی کند.

پیشگیری از بیرون زدگی دیسک گردن

(خودمراقبتی در منزل)

