

فتق دیسک مهره های گردن

فتق یا بیرون زدگی دیسک بین مهره ای گردنی، باعث بروز درد در ناحیه گردن، شانه و بازو و انگشتان می شود.

اگر فشار روی نخاع زیاد باشد، علائم گزگز و مور مور، بی حسی، احساس ضعف و درد ساعد، کف دست و انگشتان نیز ایجاد می شود.

بعضی از ضربات که ممکن است به غضروف دیسک آسیب برسانند، می توانند سبب بیرون زدگی دیسک بین مهره ای شوند. مانند سقوط، تصادفات، فشارهای مداوم و تکرار شونده مثل بلند کردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول ایمنی.

پزشک با انجام معاینات بالینی و استفاده از روشهای تصویر برداری مثل MRI ، CT SCAN ، میلوگرام و نوار عصب و عضله، بیرون زدگی دیسک را تشخیص داده و بر اساس شدت بیماری، روش مناسب را برای درمان انتخاب می کند.

درمان:

درمان دردهای شدید گردنی با انجام اقدامات زیر صورت می گیرد.

- با بی حرکت کردن و استراحت دادن به ستون فقرات گردنی، معمولاً با دو هفته استراحت مطلق و خودداری از انجام حرکات شدید و ناگهانی گردن می توان به کاهش دردهای گردنی کمک کرد. برای جلوگیری از این حرکات ، استفاده از گردن بند طبی نرم مناسب که توسط پزشک تعیین می شود مفید است.

- مصرف داروهای ضد التهاب و مسکن طبق دستور پزشک، تا حد زیادی دردهای شدید را برطرف می کند.

- کمپرس گرم، هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، باعث کاهش التهاب شده و از دردهای گردنی می کاهد.

در صورتی که با انجام اقدامات فوق، تسکین درد صورت نگرفت، با صلاح دید پزشک جراحی انجام می شود.



درباره

فش دیسک بین مهره ای

در ناحیه گردن چه می دانید؟



♦ اگر عمل جراحی در جلوی گردن انجام شود به علایمی مانند سختی در بلع، درد قفسه سینه، عدم توانایی در قورت دادن و احساس تنگی نفس باید توجه کرد و حتما با پزشک مشورت کرد.

♦ بعد از عمل جراحی، به علائم تب، ترشح از زخم جراحی، و یا درد شدید توجه کنید و سریع به پرستار یا پزشک معالج خود اطلاع دهید



♦ فیزیوتراپی و انجام نرمشهای درمانی طبق توصیه پزشک و تحت نظر کارشناس حرکت درمانی به بهبود علائم بیماری کمک زیادی می کند.

♦ در زمانهای تعیین شده به پزشک مراجعه کنید و در مورد ادامه داروها و مشکلات احتمالی، با پزشک مشورت کنید

به این نکات توجه کنید:

رعایت نکات زیر به شما کمک می کند تا بدون عوارض دردناک ناشی از بیرون زدگی دیسک بین مهره ای، بهبود پیدا کنید:

♦ اگر استفاده از گردن بند به شما توصیه شده، به طور مداوم و به مدت ۶ هفته آن را به کار برید.

♦ از خم کردن گردن به عقب یا جلو و چرخاندن ناگهانی گردن هنگام کار یا ورزش خودداری کنید.

♦ از نشستن یا ایستادن طولانی مدت (بیش از ۳۰ دقیقه) خودداری کنید.

♦ از مسافرت طولانی مدت با اتومبیل خودداری کنید.

در صورتیکه مجبور به سفر شدید، هر ۱ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه پیاده شده و راه بروید.

♦ اگر با نظر پزشک تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، مراقبتهای فوق را حتی بعد از عمل نیز ادامه دهید.