

گاهی اوقات زائده عرضی پایین ترین مهره گردن یعنی مهره هفتم برجسته شده و به صورت یک دنده اضافی نمایان می شود که البته به اندازه دنده های سینه ای نیست. و از آنها کوچک تر است پس این دنده در بالای دنده اول سینه ای قرار می گیرد به این دنده ی اضافی، دنده گردنی می گویند و ممکن است از هر ۲۰۰ انسان در یک نفر وجود داشته باشد.

اهمیت دنده گردنی این است که وجود آن یکی از علل ایجاد سندرم توراسیک اوت لت است (thoracic outlet)

توراسیک اوت لت یا فضای خروجی سینه، این فضا بین دنده اول و استخوان ترقوه می باشد. اهمیت این فضا در این است که عروق و اعصاب مهمی از آن عبور می کند.

توراسیک اوت لت سندرم (TOS) به گروهی از اختلالات گفته می شود که زمانی رخ می دهد که عروق خونی یا اعصاب در فضای بین استخوان ترقوه و اولین دنده ی شما فشرده می شوند. این عارضه می تواند منجر به درد کتف و گردن و بی حسی در انگشتان شود.

علائم بیماری:

بیماری دنده گردنی یا توراسیک اوت لت سندرم شامل یکسری علائم است که در نتیجه تحت فشار قرار گرفتن ورید و شریان و اعصاب ناحیه بروز می کند و بر اساس اینکه کدام ناحیه تحت فشار قرار دارد علائم بیمار متفاوت است.

شایع ترین نوع بیماری به دلیل اثر فشاری روی عصب می باشد.

علائم نورولوژیک که در اثر فشار به اعصاب ایجاد می شود.

شامل درد، سوزش و بی حسی و ضعف شانه، بازو و خستگی دست درد گردن و سردرد. شایعترین نوع

علائم و نشانه های فشار بر ورید شامل: درد و ورم کل دست و بازو، احتقان در اندام فوقانی به دنبال بالا بردن دست.

علائم و نشانه های فشار بر شریان شامل: درد و اسپاسم در دست و بازو، بی رنگ شدن پوست، سردی دستها و انگشتان و عدم وجود نبض در مراحل انتهایی.

راههای تشخیصی

راه های تشخیص شامل:

- تصویر برداری با اشعه ایکس برای تشخیص دنده اضافه
- اولتراسوند
- سی تی اسکن
- ام آر آی
- نوار عصب و عضله (EMG, NCV)

البته راه تشخیصی بیماری کلینیکی می باشد و هیچ یک از روشهای فوق دقیق نیست.

درمان

درمان طبی شامل:

- ۱- فیزیوتراپی، انجام ورزش های کششی و قوی سازی عضلات، اصلاح عوامل خطر شغلی و پوزیشن های نامناسب و پرهیز از وضعیتهایی که موجب تشدید عارضه می شود.
- ۲- درمان دارویی مثل ضد درد و شل کننده عضلانی و داروهای ضد التهاب مثل آسپیرین و ایبوپروفن و یا استامینوفن

۳- استفاده از داروهای ضدانعقاد برای پیشگیری از تشکیل لخته

درمان جراحی:

در صورتیکه علائم بیماری بیش از ۶ ماه علی رغم درمان غیر جراحی بر طرف نگردد که با اهداف متفاوت انجام می گردد.

مراقبتهای قبل از جراحی

- سه روز قبل از جراحی ممکن است با نظر پزشک مربوطه برخی از داروهایی مثل داروهای کنترل کننده قندخون و ضدانعقادها مثل آسپیرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن و ناپروکسن قطع شود.
- در مورد قطع و ادامه داروهای رقیق کننده خون با پزشک مشورت نمایید.
- شب قبل از جراحی شام سبک میل کنید و سپس ۸ ساعت قبل از جراحی چیزی میل نکنید.
- شب قبل از جراحی حمام نمایید و با صابون آنتی باکتریال بدن خود را بشویید.

مراقبتهای پس از جراحی

- * پس از جراحی برای کنترل درد، داروهای مسکن طبق تجویز پزشک تزریق می گردد.
- * هرچه سریعتر طبق دستور پزشک از تخت پایین آمده و راه بروید.

دنده ی گردنی (T.O.S.) چیست؟



علائم هشدار دهنده در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

- ◇ درد، بی حسی و کرختی سوزن سوزن شدن سرو گردن و شانه و دست
- ◇ در صورت داشتن ضعف در گرفتن شیء در دست یا چنگ زدن
- ◇ محدودیت حرکتی در دست پس از گذشت چهار هفته

در صورت بروز علائم زیر فوراً به اورژانس مراجعه نمایید:

- احساس درد و سنگینی دست و بازو که نسبت به روز بعد از عمل افزایش یابد.
- احساس سردی در دست و بازو و بی رنگی یا آبی رنگ شدن دست.
- احساس گرما، درد و ورم و قرمزی در بازو
- درد قفسه سینه اختلال در تنفس
- احساس گیجی
- احساس درد و یا سرفه هنگام تنفس عمیق
- سرفه ی خونی

* قبل از ترخیص، بانداژ خاص سه گوش مانند (اسلینگ) جهت ثابت نگه داشتن دست و بازو برای شما قرار داده می شود. مدت زمان استفاده از اسلینگ را پزشک تعیین میکند بهتر است مدت زمان استفاده از آن محدود به ۴۸ ساعت پس از جراحی باشد و بعد از ۴۸ ساعت فقط در موارد خواب استفاده کنید.

مراقبت در منزل

- پس از جراحی ۳ تا ۴ ماه در حرکت دادن دست، محدودیت خواهید داشت.
- در هنگام استراحت، نشستن و یا دراز کشیدن دست را بالا قرار دهید و ۲ تا ۳ بالش زیر بازو بگذارید.
- مدت زمان بهبودی ۴ تا ۶ ماه خواهد بود.
- دست را بالای سر قرار ندهید.
- تمرینات ورزشی که توسط فیزیوتراپ به شما داده می شود و جهت قوی کردن عضلات گردن و شانه و پشت می باشد، طبق دستور پزشک و در زمان توصیه شده شروع نمایید و تا زمان توصیه شده ادامه دهید. معمولاً توصیه می شود که ۴ تا ۶ بار در روز انجام شوند.
- در مورد شروع رانندگی از پزشک سوال نمایید. معمولاً پس از دو هفته به شما اجازه داده می شود تا بتوانید مسافتهای کوتاه را در صورتیکه داروهای مسکن خواب آور استفاده نکرده باشید رانندگی کنید.
- از برداشتن وزنه بیش از ۳ کیلوگرم خودداری کنید.