



تاریخ
۱۹
مهر
۱۴۰۰
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: آرتروز گردن و درد دست

آرتروز گردن و درد دست

دکتر میر



گرفتن شرح حال پزشکی شروع به کار می کند. ایشان درباره علائم شما سوال خواهد کرد ، مانند زمان شروع ، چه چیزی باعث می شود درد بدتر یا بهتر شود و غیره.

در مرحله بعدی ، آنها یک معاینه بدنی برای ارزیابی دامنه حرکت در گردن شما و بررسی رفلکس ها و عملکرد عضلات در بازوها و پاها و دست های شما انجام می دهند. آنها ممکن است شما را در حال راه رفتن تماشا کنند تا ببینند آیا چیزی در راه رفتن شما مشکل است یا خیر .که این کار می تواند فشرده سازی بر نخاع شما را نشان دهد.

برای به دست آوردن اطلاعات دقیق در مورد محل دقیق و میزان آسیب به ستون فقرات گردنی ، آزمایش تصویربرداری ضروری است. اینها می‌تواند شامل عکسبرداری با اشعه ایکس ، توموگرافی کامپیوتری (CT) یا MRI برای نشان دادن استخوان ها ، دیسک ها ، عضلات و

اعصاب گردن و نخاع باشد.

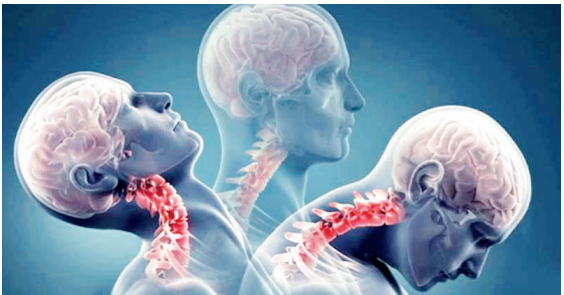
میلوگرافی نحوه تعامل خار و دیسک استخوان با اعصاب فردی را نشان می دهد. الکترومیوگرافی نشان می دهد که اعصاب چقدر سیگنال های ارتباطی بین نخاع و عضلات را دارند.

درمان آرتروز گردن و دست درد چگونه صورت می گیرد؟

هدف اصلی از درمان آرتروز گردن و درد دست ، جلوگیری از فشرده سازی عصب و بازایی عملکرد است ، اما رویکردی متناسب با همه وجود ندارد. اگر مبتلا به آرتروز گردن و درد دست باشید ، برنامه درمانی شما از اجزایی تشکیل خواهد شد که بطور خاص علائم و سایر عوامل فردی را هدف قرار می دهد.به همین دلیل اولین قدم برای درمان آرتروز گردن و درد دست مراجعه به موقع به متخصص ارتوپدی می باشد.

گزینه های درمانی آرتروز گردن و دست درد شامل استراحت و بی حرکتی گردن و داروهایی مانند داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی یا تزریق کورتون تحت نظر پزشک ارتوپدی می باشد.
برای آرتروز شدید گردن و دست درد ، داروهای شل کننده عضلات یا داروهای ضد درد نیز ممکن است تجویز شود. برای برخی از افراد ، داروهای ضد تشنج ممکن است باعث آسیب دیدگی عصب شود. داروهای ضد افسردگی نیز می توانند مفید باشند.فیزیوتراپی ، کمپرس گرم یا سرد درمانی و ورزشهای کششی و تقویت کننده برای گردن و شانه ها و ماساژ درمانی ممکن است توصیه شود.
روش های جراحی احتمالی ممکن است شامل برداشتن استخوان ، خار استخوان یا بافت دیسک باشد که ممکن است باعث فشرده سازی اعصاب نخاع شود.

نشی علامت آرتروز گردن



سپس این حالت در خم و راست کردن گردن نیز ایجاد می شود.
از خوابیدن روی بالش های بلند پرهیزید. این مسئله باعث بروز فشار در ناحیه ی مهره های گردن می شود.

میگرن ناشی از پست سر

میگرن و سردردهایی که به طور رایج بروز می کنند نیز می توانند از علائم آرتروز گردن باشند.

در حالت کلی، این سردردها زمانی که بیماری در ناحیه ی مهره های بالا یعنی در دومین عصب گردن باشد ایجاد می شوند.
در این صورت سردردهایی در پشت گردن ایجاد شده و به سمت پشت جمجمه و بالا انتشار می یابند.

علاوه بر سردرد، امکان دارد بیمار دچار گوش دردشده و احساس کند در چشم هایش شن وجود دارد.

سرگیجه در حین حرکت های شدید

در حالت کلی سرگیجه جزو علائم اصلی آرتروز گردن محسوب نمی شود. این علامت بسیار نادر است، اما می تواند در نتیجه تشکیل اوستئوفیت یا همان خارهای استخوانی لبه ی مهره ها بروز کند.

این زائده های استخوانی در اثر تخریب غضروف ایجاد می شوند. اوستئوفیت ها در حالت رشد می توانند تا عروق مهره ها را نیز درگیر کنند.

در این صورت زمانی که فرد جنب و جوش افراطی و زیاد دارد احساس سرگیجه می کند، به خاطر اینکه این مسئله باعث افزایش فشار خون بیمار می شود.

مشکل در بلع غذا

در آرتروز گردن پیشرفته، بیمار دچار مشکلاتی مانند مشکل در بلع غذائیز می شود. این مسئله در نتیجه ی اوستئوفیت (پیدایش خارهای استخوانی در لبه ی مهره ها) بروز می کند.

در صورت پیشرفت بیماری، رشد استخوان های زاید در ناحیه ی بالای گردن باعث بسته شدن راه عبور غذا خواهند شد و مشکل بلع غذا پیش می آید.

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۱۹۲
سال
بیست و هفتم

علائم و درمان آرتروز گردن با روش های نوین

بدون جراحی

دکتر سپهریان



معذنی و اکسیژن مورد نیاز دارند که لازم است تا بوسیله خون در گردش به این بافت ها منتقل شود.
عنصر اکسیژن مهم ترین ماده برای ترمیم بافت های بدن است. ایجاد تورم و التهاب در ناحیه آسیب دیده باعث کاهش جریان خون، و به دنبال آن کاهش اکسیژن و مواد مغذی در این ناحیه می شود.
عدم رسیدن اکسیژن به بافت موجب تجمع اسید لاکتیک شده و این امر منجر به درد می شود.
در روش اوزون درمانی، علاوه بر اوزون، دارو های ضد التهابی و همچنین ویتامین ها به بافت آسیب دیده تزریق می شود.

در این روش به ترتیب زیر عمل می‌شود:

بی حسی عصب ها توسط بی حسی موضعی .

تزریق مواد ضد التهابی که موجب کاهش درد،تورم و التهاب و سپس افزایش جریان خون می شوند.

تغذیه بافت ها با استفاده از ویتامین و مواد معدنی و در نتیجه کمک به بازسازی بافتها.

پس از تزریق اوزون که یک اکسیژن غیر فعال است ،بافت، این عنصر به صورت فعال در آمده و باعث اکسیژن رسانی به ناحیه آسیب دیده می شود.

طب سوزنی :

طب سوزنی از جمله روش های التیام درد و بهبود ناحیه آسیب دیده در بیشتر بیماری های اسکلتی عضلانی می باشد که دست کم به علت بدون عارضه بودن آن برای هر گروه سنی و هر فردی پیشنهاد می شود و نتیجه حاصل از مداوا بوسیله این روش بر استفاده کنندگان آن پوشیده نیست.

دارو

پزشک معالج ممکن است بنا به نوع و درجه بیماری، برای درمان بیماری آرتروز گردن و دست و رفع درد ناشی از آن از داروهای ضد التهاب مانند پروفن و ناپروکسن و همچنین دارو های شل کننده عضلات استفاده نماید.

فیزیوتراپی

انجام نرمش های مخصوصی که توسط متخصص تجویز می شود در فیزیوتراپی باعث تقویت عضلات گردن شده و انعطاف پذیری گردن را افزایش داده و این امر تاثیر بسیار زیادی در کاهش و رفع علائم بیماران مبتلا به آرتروز گردن دارد.

رادیوفرکوانسی و تکاتراپی برای ارتروز گردن

یکی دیگر از روش های نوین درمان و ایجاد انعطاف در مفصل خشک دارای آرتروز تکاز گردن درمانی واستفاده از امواج رادیوفرکوانسی می باشد. در درمان آرتروز گردن با توجه به چند علتی بودن عامل ایجاد کننده استفاده از چندین روش درمانی توانان تاثیر بهتری از تک تک روش ها دارد .

گردنبند طبی

استفاده از گردنبند های طبی حرکات گردن را محدود کرده و باعث می شود که مهره ها و عضلات گردن برای مدتی استراحت نمایند. این کار باعث کاهش درد در بیماران مبتلا به آرتروز گردن می شود .لازم به ذکر است که این گردنبه ها نباید به مدت زیادی بسته شوند چراکه باعث ضعیف شدن عضلات گردن و به دنبال آن بدتر شدن علائم بیمار مبتلا به آرتروز گردن می شوند.

گرما

گرم کردن گردن و دست توسط دستگاه های مخصوص می تواند باعث کاهش و رفع درد بیماران مبتلا به آرتروز گردن شود.
برای بهبود درد حاصل از آرتروز گردن می توانید از گرما و رطوبت استفاده نمایید. گرفتن دوش آب گرم می تواند در التیام درد موثر باشد.به این صورت که آب گرم دو بار در طول روز به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بر روی گردن و شانه های شما جاری بوده و پس از آن بر روی گردن خود حوله داغ و مرطوب قرار دهید. بدین منظور حوله و یا پارچه ای را در آب گرم قرار داده و پس از چلاندن آن را روی گردن قرار داده و گردن خود را آرام ماساژ دهید.

برای درمان آرتروز گردن روش‌های دیگری مانند شاک‌ویو تراپی، پی آر پی و ... نیز وجود دارد.

ورزش‌های آرتروز گردن

جهت درمان و همچنین رفع آرتروز گردن روش های متفاوتی وجود دارد که در مورد آن ها در قسمتهای قبل توضیح داده شد. روش دیگری که برای درمان آرتروز گردن بسیار موثر است انجام ورزش ها و حرکات اصلاحی مناسب جهت درمان و پیشگیری از آرتروز گردن است.

انجام درست و به موقع این ورزش ها نه تنها در رفع آرتروز گردن و دست موثر است بلکه در پیشگیری از آن و نیز گردن درد هایی که ناشی از آرتروز گردن می باشند موثر است .

در ادامه نمونه ای از ورزش های آرتروز گردن توضیح داده می شود:

قابل توجه:قبل از هرگونه حرکات ورزشی حتما با متخصصین طب فیزیکی و توانبخشی مشورت کنید

وارد کردن فشار به سر در جهت جلو به عقب

این ورزش آرامش گردن و قسمت فوقانی ستون مهره سینه ای را به همراه دارد . برای انجام صحیح این ورزش آرتروز گردن، روی صندلی بنشینید و کمر را به حالت کاملاً صاف قرار دهید .

اعمال کشش دو طرفه گردن

پس از اتمام ورزش قبل، هنگامی که دست شما بر روی چانه نیرو وارد می نماید به آهستگی گردن را به سمت چپ بچرخانید به صورتی که چشم شما به شانه چپ نگاه نماید و برعکس گردن را به سمت راست به صورتی که چشم شما به شانه راست نگاه نماید بچرخانید.

برای درمان آرتروز گردن روش های دیگری همچون تزریق استروئید و جراحی نیز وجود دارد.