

دیسک مهره گردن



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

آموزشهای بعد از عمل دیسک مهره های گردنی:

- * توصیه می شود که به مدت ۲۴-۱۲ ساعت در وضعیت صاف در تخت استراحت کند. جهت نگاه کردن از یک طرف به طرف دیگر، بدن خود را همراه با گردن بچرخاند و گردن باید در وضعیت خنثی قرار گیرد.
- * در هنگام تغییر وضعیت، افراد خانواده به بیمار کمک کنند تا سر، شانه و سینه در یک امتداد باشند.
- * مراقبت در منزل:
- * توصیه می شود که بخیه ها خشک و تمیز نگهداشته شده و روی آن با پانسمن پوشانده شود، در صورت بروز علائم عفونت (تب، قرمزی یا تحریک، ترشح و افزایش درد) علائم به پزشک اطلاع داده شود و دارو درمانی و مصرف آنتی بیوتیک تکمیل شود.
- * توصیه می شود که از نشستن یا ایستادن به مدت بیش از ۳۰ دقیقه اجتناب کنید
- * از چرخیدن، خم و راست یا چرخاندن گردن اجتناب شود.
- * از رانندگی زیاد با اتومبیل اجتناب شود.
- * برای کاهش خم شدن گردن در بستر و نگهداری سر در وضعیت خنثی از خوابیدن در وضعیت رو به شکم اجتناب شود. توصیه می شود از تشک و صندلی مناسب استفاده شود.
- * کفش پاشنه کوتاه پوشیده شود.
- * توصیه می شود که آموزش های فیزیوتراپ را در ارتباط با بلند شدن، بالا رفتن از پله، رانندگی، فعالیت جنسی، ورزش و برگشت به کار رعایت کنید، از تکنیک های شل کردن عضلات جهت کاهش استرس استفاده شود و از حرکت زیاد بدن اجتناب کنید.
- * توصیه می شود که تا ۶ هفته در همه اوقات گردن بند پوشیده شود مگر اینکه پزشک اجازه دهد.
- * روزی دوبار با صابون ملایم ناحیه گردن شسته شود.
- * در صورت باز بودن گردن بند، گردن ثابت نگهداشته شود.
- * برای شستن گردن بیمار به پشت بخوابید، بند گردن بند در هر طرف باز شده و از طرف جلو برداشته شود، به آرامی گردن شسته و خشک شود. سپس به پهلو برگشته و یک بالش زیر سر بیمار قرار داده شود. بند گردن بند باز شده، طرف دیگر گردن نیز به آرامی شسته و خشک شود و سپس بند دوبار بسته شود. برای افزایش راحتی برای خانم ها توصیه می شود که یک روسری سیلکی بدون گره در زیر گردن گذاشته شود.
- * برای آقایان جهت تراشیدن صورت توصیه می شود که اینکار در وضعیت خوابیده یا نشسته انجام شود و فقط قسمت جلوی گردن بند برداشته شود.

دیسک مهره‌های گردنی

فتق دیسک مهره‌های گردنی:

دیسک بین مهره‌ای، یک صفحه غضروفی است که بین تنه مهره‌ها فاصله ایجاد می‌کند. اختلال در دیسک بین مهره‌ای ممکن است به صورت فتق یا پارگی دیسک در اثر ضربه و تصادف باشد. در فتق یا پارگی، هسته دیسک حلقوی می‌شود و سبب فشار بر روی اعصاب نخاعی می‌گردد. این اختلال ممکن است در هر مهره از ستون فقرات ایجاد شوند. اما در مهره‌های گردنی و در مهره‌های کمری که دچار فتق می‌شوند، این اختلال، ناشی از کهولت سن، استرس‌های شغلی و تغییراتی است که در اثر کهولت سن در دیسک و تنه مهره‌ای مجاور می‌باشد.



علائم بالینی:

در دیسک گردنی درد و سفتی در گردن، شانه‌ها، ضعف حسی و کرختی اندام‌های فوقانی از علائم بیماری است.

درمان:

(۱) استراحت و بی حرکتی گردن

فعالیت:

* توصیه می‌شود که به مدت ۳-۱ روز بر روی تشک سفت استراحت کند و از کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه در پشت گردن، چند بار در روز استفاده کند (کمپرس گرم باعث شل شدن عضلات سفت و کاهش درد می‌شود)
* در صورت عدم درد، توصیه می‌شود که زیر نظر فیزیوتراپ با دستور پزشک، ورزش‌های گردن برای تقویت عضلات گردن انجام شود.

- (۲) استفاده از بریس یا کشش
- (۳) تجویز مسکن‌ها (آسپرین، ایبوپروفن، ...).
- (۴) تجویز داروهای شل کننده عضلانی
- (۵) تجویز داروها کورتونی برای درمان واکنش التهابی
- (۶) درمان جراحی در صورت وجود اختلالات حسی و حرکتی قابل توجه، علائم فشار بر روی نخاع و دردی که تسکین نمی‌یابد.

