

دیسک مهره‌های گردنی



- توصیه می‌شود 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 بخوابد، 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 خانم‌ها توصیه می‌شود که یک روسری سیلکی بدون گره در زیر گردن گذاشته شود.
- برای آقایان جهت اصلاح صورت توصیه می‌شود که اینکار در وضعیت خوابیده یا نشسته انجام شود و فقط قسمت جلوی گردن بند برداشته شود.



سازمان بهداشت و ایمنی
روابط عمومی



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
شماره: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

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. فتق یا پارگی دیسک 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، راس شانه‌ها، ضعف حسی و کرختی اندام‌های فوقانی از علائم بیماری است.

درمان:

- ۱) استراحت و بی حرکتی گردن
 - ۲) استفاده از بریس یا کشش
 - ۳) تجویز مسکن‌ها
 - ۴) تجویز داروهای شل‌کننده عضلانی
 - ۵) تجویز داروهای 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.
- فعالیت:

• به بیمار 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.

• آموزش‌های بعد از عمل دیسک مهره‌های گردنی:

• توصیه می‌شود 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 پس از عمل دیسک مهره‌های گردنی:

• توصیه می‌شود که بخیه‌ها خشک و تمیز نگهداشته شده و روی آن با پانسمان پوشانده شود، در صورت بروز علائم عفونت (تب، قرمزی یا تحریک، ترشح و افزایش درد) علائم به پزشک اطلاع داده شود تا دارو درمانی لازم انجام شود.

• توصیه می‌شود 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 یا استفاده از بالش اجتناب شود. توصیه می‌شود از تشک و صندلی مناسب استفاده شود.

• کفش پاشنه کوتاه پوشیده شود.

• توصیه می‌شود که آموزش‌های فیزیوتراپ را در ارتباط

با بلند شدن، بالا رفتن از پله، رانندگی، فعالیت جنسی،

ورزش و برگشت به کار رعایت کنید، از تکنیک‌های

شل کردن عضلات جهت کاهش استرس استفاده شود

و از حرکت زیاد بدن اجتناب کنید.

