



به نام خدا

دیسک گردن



تهیه و تنظیم:

آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: سمیرا رضایی مهر ۱۴۰۳

*هشدار: در صورت بروز علائمی نظیر تب، لرز،
قرمزی و ترشح از محل عمل و درد به پزشک
مراجعه نمایید.
*آموزش مراقبت از خود به بیمار
*برطرف کردن درد
*برطرف کردن گلو درد و گرفتگی صدا و اختلال در
بلع بعد از جراحی با قرص های مکیدنی گلو
*استفاده از بخور و خودداری از صحبت کردن
* به بیمار آموزش داده شود که بعد از عمل به جایی
استفاده از گردن برای دیدن اطراف بدن خود رابچرخاند

*استفاده از کفش های پاشنه کوتاه جهت حفظ
*ثبات بیشتر هنگام حرکت الزامی است.

منابع:

کتاب برونر و سودارث ویرایش پانزدهم (۲۰۲۲)

ترجمه از زهرا مشتاقی

راهنمای آموزش مدد جو برای مراقبت در منزل، فاطمه

اعلایی و همکاران

جراحی: در صورت عدم پاسخ درمانی مناسب به
روشهای ذکر شده و یا در مواردی که بیمار دچار
فلجی شده باشد از روش های جراحی استفاده می
شود، بدین ترتیب که دیسک تخریب شده
برداشته و پروتز به جای آن قرار داده می شود.
آموزش های بعد از جراحی به بیمار:

*بخیه را تمیز و خشک نگه داشته و روی آن را با
پانسمان بپوشانید.

*بعد از عمل جراحی دیسک گردن، از گردن بند به
مدت شش هفته به طور مداوم استفاده نمایید
*از خم کردن گردن به جلو و عقب و چرخاندن آن
خودداری نمایید.

*از خوابیدن بر روی شکم اجتناب نموده و سر را به
حالت ثابت نگه دارید. از گذاشتن بالش های

زیاد در پشت خود اجتناب نمایید، چرا که باعث خم
شدن گردن بطور ناخواسته می گردد.

*دو بار در روز با صابون ملایم، گردن خود را
شستشو دهید و با حوله تمیز کاملاً خشک کنید.

*در همه اوقات گردنبنده خود را ببندید مگر اینکه از

پزشک معالج خود اجازه بگیرید، زمانی که

گردنبنده را باز می کنید گردن را ثابت نگه دارید. تا

زمان دستور پزشک از رانندگی بپرهیزید و از
مسافرت های طولانی با اتومبیل اجتناب کنید.

دیسک گردن

گردن انسان شامل ۷ مهره است، دو مهره بالایی گردن دیسک ندارد و شایع ترین نوع آن مربوط به فتق قسمت پایینی گردن است که مستعد آرتروز، ساییدگی و تخریب و بیرون زدگی دیسک است

علت درد:

التهاب بافت های نرم اطراف مفاصل مهره ای، خشکی مفاصل، وضعیت نامناسب سر و شانه، تغییر شکل مهره ها، آرتروز، آسیب به دیسک و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی و کشیدگی های لیگامانی است

گردن درد در اثر علت های مختلفی مثل فعالیت و کار، ضربه و برخی از بیماری ها پدید می آید.

اغلب گردن درد هایی که در اثر فعالیت ایجاد می شوند، بعلت حرکات تکراری و طولانی مدت عضلات گردن، تاندون ها، لیگامن ها، استخوان و یا مفاصل

معمولا گردن درد ها در دو مقطع زمانی بروز می کنند. افراد بین ۲۰ و ۴۰ سال که اغلب به دلیل پشت میز نشینی به مدت طولانی در یک وضعیت مانند خیاط ها، کارمندان و ... که به اقتضای شغل مجبورند سرشان را ثابت نگه دارند بعد از ۵۰ سالگی که در این مقطع بروز آن به علت سن است و هر چقدر سن بالاتر رود احتمال بروز آن بیشتر می شود

علائم و نشانه ها

درد بین شانه ها که به قاعده جمجمه کشیده می شود *

محدود شدن حرکات گردن و یا اسپاسم و گرفتگی عضلات

درد منشر شونده به بازو ها *

گزگز و مور مور شدن انگشتان دست *

ضعف عضلات بازو یا دست ها *

در صورتیکه نخاع تحت فشار قرار گیرد ممکن *

است فرد را ویلچر نشین کند و یا دچار بی

اختیاری ادرار و مدفوع و فلج کامل شود.

درمان: اصلاح وضعیت گردن با محدود کردن کار های پر خطر به منظور کاهش فشار بر روی گردن.

گردنبند طبی: این گردنبند ها حرکات گردن را

محدودتر می کنند و موجب فشار کمتر بر روی

ریشه های عصبی می شوند. نکته مهم این است

که این گردنبند ها نباید طولانی مدت

بسته شوند زیرا عضلات گردن را ضعیف

می کنند.

فیزیو تراپی: می تواند با انجام دادن نرمش های

طبی مخصوص برای افزایش قابلیت انعطاف

گردن و تقویت عضلات گردن به رفع علائم کمک کند.

دارو: پزشک معالج از دارو های ضد التهابی مثل

بروفن و ناپروکسن، دارو های شل کننده عضلات

و گاهی اوقات از تزریق کورتون برای کاهش

مشکلات بیمار استفاده می کند.

تزریق کورتون: در صورتیکه اقدامات فوق نتواند

موجب کاهش مشکلات بیمار شود تزریق

کورتون در اطراف ریشه های عصبی گردن انجام

می گیرد. این تزریق توسط متخصصین جراحی

اعصاب و یا متخصص بیهوشی (فوق تخصص درد)

انجام می شود.

