



دیسک گردن

کد: ED-PM-054-01	
تاریخ انتشار	۱۳۹۳/۱۱/۰۲
تاریخ بازنگری	۱۳۹۴/۱۱/۰۲
منابع	دکتر داریوش ناویافر (جراح و متخصص مغز و اعصاب) پرفسور بیژن فروغ و دکتر علی فرخانی و دکتر مسعود عمادی (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)
تایید پزشکان	آقای دکتر پیروز بخت

تاریخ مراجعه بعدی:

رژیم غذایی:

آدرس پزشک:

نمونه پاتولوژی:

تاریخ انجام پانسمان:



قزوین ، خیابان فردوسی ، بالاتر از چهارراه فردوسی ، جنب مرکز دیالیز

تلفن: ۷۰-۳۳۳۶۵۱۶۰

وب سایت: www.mehreganhospital.ir

پست الکترونیکی: mehreganhospital@IRAN.IR

مراقبت های پس از عمل در جراحی دیسک گردن

۱- بیماران باید تا زمان اولین ویزیت پس از عمل گردن بند طبی نوع سخت داشته باشند. این گردن بند باید به صورت شبانه روزی بسته شود.

۲- بیماران نیاز به استراحت مطلق در بستر ندارند.

۳- از آنجا که عمل جراحی از جلوی گردن انجام شده است، بیمار ممکن است هنگام بلع غذا احساس درد در گلو و مری بکند، لذا توصیه می شود در روزهای اول پس از عمل رژیم غذایی محدود به مایعات شود. با کم شدن درد می توان از غذاهای نرم و پس از آن از غذای معمولی استفاده شود.

۴- در صورتی که از پانسمان ضد آب استفاده می کنید از روز بعد از عمل می توانید استحمام کنید.

۵- از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است. اما پس از استحمام کاملاً محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید.

۶- داروهای شما به تعداد لازم نسخه شده اند. دقت کنید که داروها را به تعدادی که تجویز شده اند از داروخانه تحویل بگیرید. برخی از داروها قبل از روز ویزیت تمام خواهند شد. تکرار آنها لازم نیست.

تعریف گردن درد

گردن درد زمانی اتفاقی می افتد که مفصل بین دو استخوان در وضعیتی قرار می گیرد که سبب کشش بیش از حد نسوج نرم اطراف مفصل می شود. این حالت در مورد هر یک از مفاصل بدن صادق است، اما در مورد ستون فقرات عوامل دیگری نیز دخالت می کنند.

این حالت ممکن است به علل زیر اتفاق بیفتد:

مدت طولانی در وضعیت بدی بنشینیم. یا ممکن است در تمام طول شب طوری بخوابیم یا دراز بکشیم که در حالت خوابیده یا درازکش سر در وضعیت بدی قرار گیرد یعنی به یک نقطه از آن فشار بیشتر وارد شود. و یا هنگام کار، بدن در وضعیت کشش شدید قرار گیرد از تمام این فشارهای وضعیتی، بد نشستن یعنی نشستن در حالی که سر به طرف جلو آمده است رایج ترین حالت بد قرار گرفتن است، بد قرار گرفتن به خودی خود می تواند گردن درد ایجاد کند، ولی پس از تشدید ناراحتی های گردنی، اغلب وضعیت نامناسب، ناراحتی گردن را شدت بخشیده و آن را به معضلی دائمی تبدیل می کند.

ممکن است هر کدام از علائم زیر وجود داشته باشد:

- درد در گردن، که به کتفها، بالای شانهها، قسمت فوقانی بازوها، دستها، یا پشت سر تیر می کشند.
- صدای سایش به هنگام حرکات گردن یا عضلات شانه
- بی حسی یا گزگز در بازوها، دستها، و انگشتان؛
- مقداری از دست رفتن حس های مختلف در دستها؛ و اختلال در بازتابها (رفلکسها)
- ضعف عضلانی و تحلیل رفتن عضلات؛ کاهش بازتابها
- گیجی؛ راه رفتن نامتعادل
- با پیشرفت بیماری، بی اختیاری ادرار و عدم کنترل مثانه، و نیز ضعف در پاها به وجود می آید.
- خشکی گردن
- سردرد

علائم دیسک گردن عبارتند از

درد: درد بیمار بصورت تیر کشنده به شانه، بازو، ساعد و دست انتشار پیدا میکند.

اختلال حسی: بر حسب اینکه کدام ریشه عصبی در گردن تحت فشار قرار بگیرد قسمت های متفاوتی از اندام فوقانی و دست ممکن است دچار کاهش حس، خواب رفتگی و گزگز شود.

اختلال حرکتی: بر حسب اینکه کدام ریشه عصبی در گردن تحت فشار قرار بگیرد عضلات متفاوتی در اندام فوقانی و گردن دچار کاهش قدرت میشوند. در صورت مزمن شدن بیماری، ممکن است عضله مربوط به عصب مورد نظر دچار لاغری شود.



درمان دیسک گردن

در مراحل اولیه درمان دیسک گر، استراحت و بی حرکتی گردن است.

استفاده از بریس یا کشش در درمان بیماران مبتلا به دیسک گردن مفید می باشد.

استفاده از مسکن ها مثل داروهای ضد التهاب برای درمان بیماران مبتلا به دیسک گردن طبق دستور پزشک.

استفاده از داروهای شل کننده عضلانی طبق دستور پزشک.

درمان جراحی دیسک گردن در صورت وجود اختلالات حسی - حرکتی قابل توجه ، علائم فشار بر روی نخاع و دردی که تسکین نمی یابد.

تغذیه: رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود. بدلیل فشار وزن زیاد بر روی نخاع کمری ، توصیه به کاهش وزن در افراد مبتلا به دیسک گردن که دارای وزن زیاد میباشند.

توصیه به بیمار:

به بیماران مبتلا به دیسک گردن توصیه می شود که به مدت ۳ - ۱ روز بر روی تشک سفت استراحت کنند و از کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۲۰ - ۱۰ دقیقه در پشت گردن ، چندبار در روز استفاده کند (کمپرس گرم باعث شل شدن عضلات سفت و کاهش درد میشود). در صورت عدم پاسخ ، توصیه می شود که ورزش های ایزومتریک گردن برای تقویت عضلات گردن و رفع درد دیسک گردن انجام شود.