



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آرتروز گردن



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۳-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش فیزیوتراپی- واحد آموزش سلامت

* پرهیز از وضعیت ثابت و طولانی مدت

* پرهیز از وضعیت ها و حرکات دردناک

* گاهی استفاده از گردن بند های طبی



در مواردی که درمان های بالا موثر نباشد و علائم فشار بر روی اعصاب باشد، ممکن است درمان جراحی مطرح گردد. هرچند که بیشتر بیماران با درمان های دارویی و فیزیکی کنترل می شوند.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

درمان آرتروز گردن چگونه است؟

درمان آرتروز شامل قسمت های مختلف است:

* درمان دارویی طبق نظر متخصص مربوطه

* فیزیوتراپی جهت کاهش درد و تقویت عضلات



Bad Postures



این مطالب به منظور آشنایی با آرتروز گردن و نکات خودمراقبتی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آیا می دانید آرتروز گردن چگونه به وجود می آید؟

آرتروز گردن بیشتر افراد بالای ۴۵ سال را گرفتار می کند.

عوامل زیر می تواند روند آرتروز گردن را تسهیل نمایند:

*افزایش سن یا پیری

*ضربه به ستون فقرات گردنی

*حفظ وضعیت های ثابت و طولانی مدت سر و گردن در فعالیت های روز مره (مثلاً در تایپیست ها و افرادی که با کامپیوتر یا لپ تاپ سر و کار دارند)

*حرکات ناگهانی و کنترل نشده در ستون فقرات گردنی

*بیماری و آسیب های دیسک بین مهره ای



آرتروز گردن چه علائم و نشانه هایی دارد؟

- درد گردن که بیشتر مربوط به پشت گردن است.

- درد در ناحیه سر شانه

- سر درد

- محدود شدن حرکات گردن به علت سفتی مفاصل یا درد

- احساس خستگی و سائیدگی هنگام حرکات گردن و گاه شنیدن صدای خش خش در حرکات گردن

- در صورتی که به اعصابی که از گردن رد می شوند فشار وارد شود، احساس درد در دست که می تواند تا انگشتان هم برسد، خواب رفتگی، سوزن سوزن شدن و خارش در دست هم می تواند باشد.

- ایجاد حساسیت در لمس عضلات پشت گردن

- جهت بررسی آرتروز گردن از روش های تصویر برداری رادیوگرافی، سی تی اسکن و MRI استفاده می شود.

آرتروز گردن چگونه تشخیص داده می شود؟



ابزارهای تشخیصی زیر ممکن است جهت بررسی وضعیت فقرات گردنی و کانال نخاعی استفاده گردد:

* انجام رادیوگرافی (X-ray)، که با توجه به کاهش فاصله بین دو مهره مجاور، وجود زائده استخوانی در حاشیه های جسم مهره به خصوص در قسمت کنار جلویی آن، اسکروز (افزایش ضخامت استخوان) همراه با ایجاد زائده استخوانی در مفصل بین مهره ای پشتی مشخص می گردد.

* سی تی اسکن: جهت بررسی مهره ها، مفاصل و کانال نخاعی استفاده می شود.

* ام آر آی اسکن: جهت بررسی دیسک بین مهره ای، ریشه های عصبی و کانال نخاعی استفاده می شود.