

آرتروز گردن



خوانندگان می‌توانند با ارسال پیامک به سامانه 30000706 سوالات خود را در موارد مختلف مطرح و در برنامه زنده «دکتر سلام» که هر شب ساعت ۲۱ از شبکه آموزش پخش می‌شود، پاسخ خود را دریافت کنند. امروز دکتر جمشید، متخصص روماتولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران به پرسش ما پاسخ می‌دهد.

جام جم آنلاین: خوانندگان می‌توانند با ارسال پیامک به سامانه 30000706 سوالات خود را در موارد مختلف مطرح و در برنامه زنده «دکتر سلام» که هر شب ساعت ۲۱ از شبکه آموزش پخش می‌شود، پاسخ خود را دریافت کنند. امروز دکتر جمشید، متخصص روماتولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران به پرسش ما پاسخ می‌دهد.
 علت بروز آرتروز گردن چیست؟

آرتروز گردن یکی از بیماری‌هایی است که باید به درمان آن توجه کرد. معمولا در افرادی که دچار آرتروز می‌شوند، درد از گردن شروع شده و گاهی تا بازو هم ادامه پیدا می‌کند. حتی گاهی هنگام مطالعه، رانندگی زیاد یا کار با کامپیوتر درد از ناحیه گردن شروع شده و تا نوك انگشتان ادامه می‌یابد.

البته باید مراقب دردهای بازو و دست بود تا مربوط به قلب نباشد، چرا که ریشه‌های عصبی که از گردن بیرون می‌آید تا دست ادامه دارد.

اما علت اصلی بروز آرتروز گردن این است که حرکتهای ناگهانی زیاد به گردن می‌دهیم یا گردن مان را در یک وضعیت به مدت طولانی ثابت نگه می‌داریم.

گردن عضوی است که باید ورزش داده شود؛ برای پیشگیری از بروز آرتروز باید ورزش منظم و مرتب داشته باشیم و بخصوص حرکات به 4 جهت اصلی را باید در دستور کار قرار دهیم.

آرتروز طی سال‌ها ایجاد می‌شود؛ غضروف‌ها پیر می‌شود و آرتروز به وجود می‌آید و ما با حرکتهای ناگهانی و برداشتن جسم‌های سنگین باعث تشدید آن می‌شویم. برای جلوگیری از ابتلا به آرتروز گردن باید نکاتی را مورد توجه قرار دهیم، از جمله این که سیگار نکشیم، بالش کوتاه زیر سر بگذاریم و اگر درد گردن مان بسیار شدید بود با پزشک مشورت کنیم چرا که شاید احتیاج به درمان و مصرف دارو و فیزیوتراپی داشته باشد.