



## فشارهای شغلی می تواند منجر به آسیب گردن شود

متخصص فیزیوتراپی گفت که تغییرات فیزیولوژیک مربوط به سن و فشارهای شغلی و روزمره از عوامل بسیار مهم درد گردن بوده که وجود ضعف عضلانی در ناحیه گردن احتمال بروز آسیب به گردن را افزایش می دهد.

متخصص فیزیوتراپی گفت که تغییرات فیزیولوژیک مربوط به سن و فشارهای شغلی و روزمره از عوامل بسیار مهم درد گردن بوده که وجود ضعف عضلانی در ناحیه گردن احتمال بروز آسیب به گردن را افزایش می دهد.

افشین رهبری روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا افزود: درد های ناحیه گردن دلایل متعددی داشته که در بسیاری از بیماران به یک یا هر دو دست منتشر می شود از این رو پزشکان در بررسی دردهای ناحیه دست ناحیه گردن را نیز مورد بررسی قرار می دهند.

به گفته وی، یکی از دلایل شایع درد گردن که اغلب با انتشار درد به دست ها همراه است مشکلات دیسک بین مهره ای است .

رهبری توضیح داد : بین مهره های گردنی مانند ناحیه کمر یک دیسک قرار دارد که ضمن ایجاد تحرک در ستون فقرات گردنی فاصله ای بین مهره ها بوجود می آورد که ریشه های اعصاب نخاعی که به ناحیه دست می روند از آن فاصله عبور می کنند.

این متخصص فیزیوتراپی یادآور شد: اگر به هر دلیلی ارتفاع یا ضخامت دیسک کاهش داشته باشد عصب مربوطه تحت فشار قرار گرفته و باعث بروز درد خواهد شد.

وی با یادآوری اینکه دلایل آسیب دیسک بین مهره ای متعدد است، گفت :حرکت شدید و فشار ناگهانی در ناحیه گردن که بیشتر در تصادفات و حوادث و ورزش بروز می کنند. همچنین تغییرات فیزیولوژیک مربوط به سن و فشارهای شغلی مانند ( امورخانه داری ، خیاطی، نقاشی ساختمان ،کار با رایانه ، کارهای هنری و غیره از عوامل بسیار مهم درد گردن محسوب می شود .

به گفته رهبری، علائم این عارضه در ناحیه گردن که به ویژه در قسمت پشت گردن شدت بیشتری دارد و می تواند یک یا دو طرفه باشد. این درد با حرکت گردن تشدید می شود و به همین خاطر بیمار گردن را حرکت نمی دهد.

وی ادامه داد: حرکت ندادن گردن در درازمدت سبب بروز دردهای دیگر در قسمت کتف و شانه ها می شود. خواب رفتگی و سوزن سوزن شدن دست وانگشتان و در موارد شدید و پیشرفته تحلیل رفتن و ضعف شدید عضلات از علائم دیگر است.

متخصص فیزیوتراپی افزود: معاینه دقیق توسط پزشک متخصص عکسبرداری از ناحیه گردن که می تواند عکس ساده یا ام آر آی باشد و در برخی موارد تهیه ی نوار عصب عضله برای تشخیص ضروری است.

وی در خصوص درمان این بیماری گفت :در مرحله نخست درد استراحت نسبی و مصرف دارو استفاده از گردنبند طبی بسیار موثر است.

رهبری یادآور شد که نوع و مدت استفاده از گردنبند طبی را پزشک متخصص تعیین می کند که در هر حال طولانی و یا دائمی نخواهد بود. پس از گذشت سه روز تا یک هفته وبا کاهش نسبی درد درمان به شکل فیزیوتراپی و انجام تمرینات ورزشی برای گردن و شانه ها و همینطور رعایت مواردی که برای کاهش فشار ضروری است ادامه می یابد.

متخصص فیزیوتراپی افزود: درمان جراحی فقط در مواردی که آسیب سبب تحلیل و ضعف پیشرونده عضلات شود و یا درد بیمار شدید و طولانی بوده و به سایر درمان ها پاسخ ندهد ضروری خواهد بود.