



گردن درد و راه های درمان آن

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: گردن یکی از مفاصل بسیار فعال است که در هر دقیقه بیش از 30 حرکت انجام می‌دهد و در عکسبرداری از گردن تمام افراد بالای 50 سال، شواهد ابتلا به آرتروز در ستون مهره گردنی دیده شده است.

سلامت نیوز: یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: گردن یکی از مفاصل بسیار فعال است که در هر دقیقه بیش از 30 حرکت انجام می‌دهد و در عکسبرداری از گردن تمام افراد بالای 50 سال، شواهد ابتلا به آرتروز در ستون مهره گردنی دیده شده است.

محمد مهدی امام در گفت‌وگو با فارس، اظهارداشت: گردن یکی از مفاصل بسیار فعال است که در هر دقیقه بیش از 30 حرکت انجام می‌دهد.

فوق تخصص روماتولوژی افزود: اگر مهره‌های گردن از فولاد هم باشد به خاطر فعالیت‌های بسیار دچار ساییدگی می‌شود و تقریباً در عکسبرداری از گردن تمام افراد بالای 50 سال، شواهد ابتلا به آرتروز در ستون مهره گردنی دیده می‌شود که خوشبختانه بسیاری از این افراد هیچگونه علامتی در ناحیه گردن ندارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به همین دلیل استفاده بهینه از گردن و مراقبت از آن به خصوص در افراد شاغل در ادارات اهمیت بسزایی دارد چرا که استفاده غلط از مفاصل گردن، آسیب‌های غیر قابل جبرانی به ناحیه گردن وارد می‌سازد و در سنین کهنسالی افراد را دچار مشکل می‌کند.

این استاد دانشگاه به راه‌های استفاده صحیح از گردن اشاره داشت و افزود: خم نگه‌داشتن طولانی یا یکسان قرار دادن طولانی گردن می‌تواند به گردن آسیب برساند.

وی ادامه داد: افراد شاغل در ادارات که به مدت طولانی به پایین نگاه می‌کنند یا رانندگان که نگاهشان به طور مستمر به سمت جلو است، می‌توانند در معرض درد و آسیبهای گردنی باشند. این افراد لازم است زمان‌هایی را به استراحت یا حداقل تغییر جهت در ناحیه گردن اختصاص دهند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: استفاده از ارگونومی مناسب نیز می‌تواند از ابتلا به دردهای گردنی بکاهد.

فوق تخصص روماتولوژی ادامه داد: وسایل مورد استفاده در ادارات و دفتر کار می‌توانند نقش بسزایی در محافظت از گردن داشته باشند. پس بهتر است افرادی که به مدت طولانی گردن خود را خم نگه می‌دارند کمی میز را شیب‌دار کنند؛ این کار با استفاده از تکه ای مقوا یا تخته امکانپذیر است.

وی افزود: اگر افراد از مانیتور استفاده می‌کنند لازم است مانیتور را هم سطح با چشم قرار دهند یا حداکثر زاویه 10 تا 15 درجه‌ای در نظر بگیرند. امام اظهارداشت: در هنگام کار با کامپیوتر لازم است افراد همه بدنشان را به سمت مانیتور بچرخانند در صورتی که گردن صاف و رو به جلو باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اگر افراد به مدت طولانی مطلبی را می‌خوانند یا تایپ می‌کنند، لازم است از وسایلی به نام کیپی هولدر یا نگهدارنده برگه استفاده کنند و سعی کنند مورد مطالعه را در ارتفاع هم سطح چشم قرار دهند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام ورزش‌های مناسب گردن به صورت روزانه یا حین کار را مناسب دانست و افزود: در حالتی که گردن ثابت است فرد باید شانه را با فشار به عقب و جلو باز و بسته کند.

امام ادامه داد: ورزش مناسب دیگر عبارت است از اینکه فرد خود را به صورت صاف و بی حرکت قرار داده، دست خود را مشت کرده و در ناحیه پیشانی قرار دهد و با دست به سمت عقب فشار وارد کند و گردن را نیز به سمت جلو فشار بدهد به شرطی که هیچکدام حرکتی نداشته باشند و فقط فشار به همدیگر وارد سازند.

فوق تخصص روماتولوژی افزود: این حرکت را می‌توان با کف دست در گیجگاه سمت راست و چپ با همان شرایط ذکر شده، تکرار کرد. امام ادامه داد: این پنج حرکت ورزش گردن، مناسب تمام افراد است که باید روزانه 3 تا 4 دقیقه به خصوص صبح‌ها انجام شود و بینابین کار نیز یک دقیقه در هر ساعت انجام شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: سایر ورزشهای گردن باید با توجه به وضعیت بیمار و تشخیص پزشک پیشنهاد شود. امام اظهارداشت: نکته مهم در بروز آسیب به ناحیه گردن این است که اگر گردن درد فرد بیشتر از 2 روز شد باید به پزشک متخصص مراجعه کند تا به طور مناسب درمان شود.