

## سر درد گردنی



شایع‌ترین دردی که هر فردی ممکن است در زندگی خود تجربه کند، سردرد است. در حدود ۷۰ درصد از سردردها، گردن نیز درد می‌گیرد و حساس به لمس می‌شود.

شایع‌ترین دردی که هر فردی ممکن است در زندگی خود تجربه کند، سردرد است. در حدود ۷۰ درصد از سردردها، گردن نیز درد می‌گیرد و حساس به لمس می‌شود.

از طرف دیگر، علت حدود 20 درصد از سردردها، به‌خصوص در خانمها، مشکلات و اختلالاتی است که در ناحیه گردن به وجود می‌آید که به آنها [#171&منشأ گردنی](#) می‌گویند.

به‌عبارت دیگر هنگامی که ساختارهای مختلف موجود در ناحیه گردن مثل استخوان‌ها، مفاصل، عضلات، اعصاب و عروق دچار آسیب یا اختلال می‌شوند می‌توانند سردرد ایجاد کنند.

وقتی سر و گردن به‌مدت طولانی در یک وضعیت نامناسب قرار می‌گیرند به ساختارهای گردنی نیروها و فشارهای بیش از حد و نابجا وارد می‌شود. نمونه‌ای از این وضعیت‌های نامناسب سر و گردن در بعضی از افراد پشت میز نشین و برخی از کاربران رایانه دیده می‌شود که در آنها سر نسبت به گردن و شانه به سمت جلو متمایل می‌شود.

این وضعیت به جلو رفته سر می‌تواند مهره‌های بالایی گردن را فشرده کرده و اعصاب این ناحیه را تحریک کند و باعث ایجاد سردرد شود. چنین وضعیت‌های نامناسبی در طولانی مدت موجب سفتی و کوتاهی عضلات پس سر و پشت گردن می‌شوند و معمولاً نقاطی به‌صورت گره یا باندهای سفت در داخل این عضلات به‌وجود می‌آیند که دردناک و حساس به لمس هستند.

این نقاط که به آنها [#171&نقاط ماشه‌ای](#) گفته می‌شود می‌توانند باعث انتشار درد به نواحی سر و دست‌ها شوند. چنین سردردهایی از پس سر و گردن شروع شده و تا جلوی سر پیش می‌روند. در معاینه افراد مبتلا به سردردهای با منشأ گردنی مشاهده می‌شود که دامنه حرکتی گردن محدودتر از حد طبیعی است. لذا این بیماران در گردن خود احساس سفتی دارند. قدرت و تحمل بعضی از عضلات گردن و کتف کاهش می‌یابد، ولی برخی از عضلات دچار گرفتگی و اسپاسم می‌شوند.

نکته قابل توجه این است که برخی عوامل و شرایط، مشکلات این بیماران را تشدید می‌کنند؛ مثلاً سرمای محیط و فشارها و ناراحتی‌های روحی- روانی در افزایش شدت علائم بیماری مؤثرند. بنابراین یکی از روش‌های پیشگیری از بروز این اختلال، اجتناب از قرارگیری در معرض این عوامل خواهد بود.

طبیعی است که در درمان سردردهای با منشأ گردنی باید تأکید بر رفع علت اصلی بیماری باشد. در حقیقت، بیمار باید سر و گردن خود را همواره در وضعیت مناسب و صحیح نگه دارد. به‌عبارت دیگر، رعایت اصول ارگونومی طی فعالیت‌های روزمره زندگی باعث خواهد شد که مهره‌ها و مفاصل گردن در حداقل فشار ممکن قرار گیرند و فعالیت عضلات گردنی نیز متعادل باشد.

درمان اصلی و مؤثر سردردهایی که منشأ گردنی دارند، فیزیوتراپی است. فیزیوتراپیست علاوه بر به‌کارگیری برخی تجهیزات و دستگاه‌ها، با استفاده از بعضی تکنیک‌های دستی مثل کشش عضلات درگیر، سفتی و گرفتگی آنها را کمتر می‌کند. همچنین تمرینات و ورزش‌هایی برای بیماران تجویز می‌شود که در طبیعت‌تر کردن فعالیت عضلات گردن و رفع علائم و عوارض بیماری بسیار مؤثرند.

دکتر وحید صمدی، متخصص فیزیوتراپی