

عوامل موثر در ایجاد گردن درد کدامند؟



بعد از چند ساعت کار طولانی و مداوم پشت میز، وقتی می‌خواهید سرتان را بلند کنید و مشغول کار دیگری شوید، گردنتان به این راحتی‌ها با شما کنار نمی‌آید؛ درد می‌گیرد و می‌سوزد و با این‌که این حالت‌ها ناراحت‌کننده است، اما چون خیلی زود برطرف می‌شود، ممکن است چندان مورد توجه قرار نگیرد.

بعد از چند ساعت کار طولانی و مداوم پشت میز، وقتی می‌خواهید سرتان را بلند کنید و مشغول کار دیگری شوید، گردنتان به این راحتی‌ها با شما کنار نمی‌آید؛ درد می‌گیرد و می‌سوزد و با این‌که این حالت‌ها ناراحت‌کننده است، اما چون خیلی زود برطرف می‌شود، ممکن است چندان مورد توجه قرار نگیرد.

به گزارش [سلامت نیوز](#) به نقل از جام جم؛ گاهی چرخش سر و تکان دادن آن به اطراف راه حلی است که کمک می‌کند هرچه زودتر از این درد و گرفتگی رها شویم، اما در مواقعی این روش‌ها هم دیگر اثر قابل توجهی نخواهد داشت و آن وقت است که باید به فکر درمان باشیم. در صورتی که در این مورد هم، پیشگیری بهتر و البته ساده‌تر از درمان است.

فشار زیاد؛ توان کم

می‌گویند فشار بیش از حدی که به عضلات گردن وارد می‌شود، زمینه‌ساز بروز چنین مشکلاتی است، اما خیلی‌ها هم این موضوع را باور نمی‌کنند و می‌گویند فشار زیادی به گردن و شانه‌هایشان وارد نمی‌شود. دکتر فرزانه ترکان اما اغلب دردهای گردن را که در سنین پایین‌تر از چهل سالگی نمایان می‌شود، ناشی از فشارهایی می‌داند که بر بافت نرم و عضلات گردن وارد شده است.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در گفت‌وگو با جام جم توضیح می‌دهد: یکی از علت‌های اصلی بروز چنین دردهایی، نبود تعادل میان توان عضلات و فشار وارد بر آنهاست. به طوری که اگر توان عضله‌ای را عددی مانند پنج در نظر بگیریم و کاری از آن عضله بخواهیم که فشاری معادل هفت یا ده بر عضله وارد می‌کند، مسلماً باید منتظر بروز درد نیز باشیم.

وی با تأکید بر این‌که این دردها گاهی می‌تواند مزمن شود و زندگی فرد را مختل کند، ادامه می‌دهد: بسیار مهم است که هنگام انجام دادن فعالیت‌های روزمره، از عضلات بدن براساس قدرت و توانایی‌شان انتظار داشته باشید و فشار بیش از حد بر آنها وارد نکنید. زمانی که می‌خواهید کاری بیشتر از توان عضلات انجام دهید نیز قبل از آن حتماً باید عضله مورد نظر را تقویت کنید.

بسیاری هم تصور می‌کنند هیچ فشاری بر عضلات گردن وارد نمی‌شود و در نتیجه تقویت این عضلات را مهم نمی‌دانند. در صورتی که به گفته دکتر ترکان، افراد در جوامع شهری معمولاً عضلات ضعیفی دارند و در نتیجه زمانی که کاری انجام می‌دهند و بیش از ظرفیت عضلات از آن انتظار دارند، درد و ناراحتی هم برایشان ایجاد می‌شود.

وی نمونه‌ای را در این مورد بیان می‌کند و چنین توضیح می‌دهد: مثلاً می‌توان خانم خانه‌داری را تصور کرد که فعالیت سنگینی انجام نمی‌دهد و به این‌گونه کارها عادت ندارد، اما روزی شیشه‌های خانه را پاک می‌کند که این کار به نیروی زیادی نیاز دارد. در نتیجه طبیعی است که پس از آن، با دردهای ناحیه گردن و شانه‌ها مواجه شود.

درست ایستادن و درست نشستن

علاوه بر مواردی که گفته شد، کسانی که برای مدتی طولانی پشت رایانه می‌نشینند و مشغول کار می‌شوند نیز باید دقت داشته باشند تا از بروز دردهای گردن پیشگیری کنند. آن‌طور که دکتر ترکان می‌گوید: در صورتی که صندلی و میز رایانه در وضع استاندارد قرار نگرفته و ارتفاع آنها بخوبی تنظیم نشده باشد، فرد ناچار است برای مدتی طولانی، عضلات گردنش را در حالت کشیدگی یا خمیدگی بیش از حد نگه دارد که همین شرایط موجب بروز درد می‌شود.

این متخصص طب فیزیکی می‌افزاید: بر همین اساس می‌گوییم دردهایی که در سنین جوانی اتفاق می‌افتد معمولاً ناشی از همین اختلالاتی است که در اثر قرار گرفتن شانه‌ها و گردن در وضع نامناسب رخ می‌دهد.

در کنار این موضوع، دانش‌آموزان و دانشجویان باید به استفاده از کیف مناسب و روش درست حمل کردن آن نیز توجه داشته باشند. وی در این باره یادآور می‌شود: بسیاری از دردهای ناحیه گردن و شانه‌ها که در دوران تحصیل ایجاد می‌شود، ناشی از حمل نامناسب کیف مدرسه و بار سنگینی است که دانش‌آموزان باید هر روز با خودشان حمل کنند. استفاده از کیف نامناسب یا استفاده نادرست از آن می‌تواند عاملی باشد برای ایجاد درد. بنابراین توصیه می‌شود حتماً کیفی برای دانش‌آموزان تهیه کنید که مناسب وضع‌شان باشد و نحوه استفاده صحیح از آن را نیز به بچه‌ها بیاموزید.

به گفته وی، برای آقایان نیز دردهای شایع ناحیه گردن در سنین زیر 40 سال، اغلب ناشی از فشارهای کاری است که به دلیل نبود توازن میان میزان فشار و توان عضله ایجاد شده و می‌تواند مزمن شود.

عهده ای به محض احساس درد، از روش های مختلف کمک می گیرند تا دردشان را بهبود بخشند و همین که درد برطرف شد، آن را به کلی فراموش می کنند. دکتر ترکان اما به کسانی که دچار درد در ناحیه گردن و شانه ها می شوند، توصیه می کند تشنخیص علت درد را به عهده پزشک بگذارند.

این متخصص طب فیزیکی یادآور می شود: در جوامع شهری دردهای گردن مشکلی شایع به حساب می آید و افراد زیادی را درگیر می کند، اما باید به این نکته توجه داشت که ساختار شانه و گردن فقط متشکل از استخوان ها و دیسک نیست. بنابراین برخلاف تصور عموم که هر دردی را در این قسمت به آرتروز گردن، ساییدگی مهره های گردن یا فشار وارد بر دیسک گردن ارتباط می دهند، در بسیاری از موارد درد به ساختار بافت نرم یعنی عضلات، لیگامان ها و رباط های اطراف گردن مربوط می شود.

بر همین اساس، وی توصیه می کند در صورت بروز هرگونه دردی در ناحیه شانه و گردن، تشنخیص را به عهده پزشک بگذارید و خودسرانه برای درمان اقدام نکنید. نباید بی دلیل از پزشک درخواستی برای عکسبرداری و رادیولوژی یا ام آرآی گردن داشته باشید. به جای این کارها فقط باید اجازه دهید پزشک معالج براساس پرسیدن شرح حال و سابقه بیماری و با معاینه مناسب و دقیق مشکل را تشنخیص داده و درمان را آغاز کند.

علاوه بر اینها، به گفته دکتر ترکان سن بیمار هم موضوع مهمی است که باید در نظر گرفته شود، زیرا بسیاری از جوانان که تصور می کنند درد گردنشان ناشی از بیرون زدگی دیسک یا آرتروز گردن است، باید بدانند احتمال بروز این بیماری و مشکلات در سنین جوانی بسیار ناچیز است مگر زمانی که فرد دچار بیماری های زمینه ای باشد. در سنین بالاتر اما باید به موارد دیگری مانند فشار روی دیسک و ستون مهره ها هم توجه داشت.

این متخصص طب فیزیکی خاطرنشان می کند: دردهای تیرکشنده که از ناحیه گردن به انگشتان دست می زند، کاهش قدرتی که در بیمار به طور واضح و مشخص مشاهده می شود و دردهای شبانه از جمله علائمی است که می تواند نشان دهنده فشار روی دیسک گردن یا روی عصب هایی باشد که از ناحیه نخاع گردنی خارج می شود و در نتیجه به بررسی دقیق تر و کامل تری نیاز دارد.

وی می افزاید: در غیر این صورت، معمولا در مواردی که بیمار از حالتی مانند کوفتگی عضلانی شکایت می کند و عضلات دچار حساسیت موضعی شده، درد به بافت نرم گردن مربوط می شود.

تأثیر این درمان ها موقتی است

گاهی چند جلسه فیزیوتراپی برای بیمار در نظر گرفته می شود تا به کمک آن دردش بهبود یابد، اما دکتر ترکان می گوید: درمان هایی مانند استفاده از دارو و فیزیوتراپی موقتی است و اگر بیمار پس از پایان یافتن فیزیوتراپی و درمان های دارویی به دنبال رفع علت اصلی ایجاد درد که همان ضعف عضلات است، نباشد و روش های تقویت عضلات و ورزش ها را جدی نگیرد، بی شک درد هم دوباره برمی گردد و حتی می تواند زندگی فرد را مختل کند.

بنابراین به گفته این پزشک متخصص، ورزش هایی که در بخش های توانبخشی و فیزیوتراپی به بیمار آموزش داده می شود، باید به طور ماندگار و دائم انجام شود تا با تقویت قدرت عضلات از بروز مجدد مشکل نیز پیشگیری کند.

وی توصیه می کند هنگام انجام دادن کارهای روزانه، شانه ها و گردن را در حالت طبیعی قرار دهید و از کارهایی که فشار زیادی به گردن و شانه ها وارد می کند اجتناب کنید. علاوه بر این، نحوه نشستن صحیح، استفاده از میز و صندلی استاندارد و در نظر گرفتن ارتفاع مناسب میز کار به طوری که فشاری روی عضلات گردن و شانه وارد نشود نیز اهمیت دارد. در مشاغلی که لازم است فرد برای مدتی طولانی پشت میز بنشیند، باید هر 15 تا 20 دقیقه یکبار از جایش بلند شود و ورزش های کششی گردن را در حالت مخالف وضع نشسته، انجام دهد. به این معنی که اگر شخصی در حال نشسته به طرف جلو خم می شود، هنگام ایستادن باید ورزش های کششی به سمت عقب را به تعداد مناسب انجام دهد.

دکتر ترکان یادآور می شود: برای هیچ بیماری ای، بی حرکتی مطلق خوب نیست و این کم تحرکی و نشستن بیش از حد می تواند بیمار را دچار مشکلات دیگری کند. در حقیقت، کم تحرکی باعث استفاده کمتر از توان فیزیکی و عضلات می شود و کمتر استفاده کردن از عضلات هم به ضعف شدن آنها منجر خواهد شد. عضلات ضعیف هم دچار درد می شود و درد عاملی است برای بی تحرکی. در نتیجه این چرخه معیوب ادامه پیدا می کند و وضع فرد بدتر می شود.

بر همین اساس پزشکان توصیه می کنند در هر صورت فعالیت بدنی متناسب با توان جسمی را در نظر داشته و آن را از زندگی روزانه حذف نکنید.