

آرتروز آماده حمله به شماست!

کمردرد، گردن درد، پشت درد، کوفتگی اعضای بدن، سردرد و خیلی از دردهای دیگری که ممکن است روزانه دچارش شوید، زنگ خطری است تا به شما بفهماند «آرتروز» آماده حمله به شماست...



کمردرد، گردن درد، پشت درد، کوفتگی اعضای بدن، سردرد و خیلی از دردهای دیگری که ممکن است روزانه دچارش شوید، زنگ خطری است تا به شما بفهماند «آرتروز» آماده حمله به شماست.

بیماری‌ای که بیشتر گریبان کارمندان و جماعت پشت میز نشین یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم «#171 افراد بی‌تحرك و ثابت‌نشین» را می‌گیرد.

در آرتروز گردن، انتشار درد تا قسمت‌های بالایی شانه، وسط پشت بدن، کمر، بالایی کمر و قسمت پس‌سری کشیده می‌شود ولی اگر آرتروز باعث فشار روی ریشه‌های عصبی شود، می‌تواند ایجاد دردهای انتشاری در مسیر عصب حتی تا نوک انگشتان کند و در صورت فشار به نخاع می‌تواند ایجاد علائم دیگری همچون ضعف عضلات و عدم توانایی در حرکت ظریف انگشتان کند.

ضربه‌ها (شکستگی‌ها)، بیماری‌های التهابی مفاصل و عفونت‌های مفصلی از عاملان زمینه‌ای آرتروز هستند. اگر شخص دچار عوامل زمینه‌ای آرتروز نشود، در سنین کم، انتظار بروز آرتروز نمی‌رود بلکه با افزایش سن است که احتمال ابتلا به این بیماری بالا می‌رود. گفتنی است آرتروز عارضه‌ای با روند طبیعی است و درمان آن نیز باید به صورت فیزیولوژیک (طبیعی) باشد و با تقویت عضلات اطراف ستون گردنی، می‌توان از این عارضه جلوگیری کرد.

با ورزش و تقویت عضلات اطراف ستون فقرات می‌توان جلوی حرکات نابجای ستون مفصلی را گرفت و تا حدی مانع از درد شد.

عوارض بدخیم

به گفته متخصصان، اگر فشار روی نخاع صورت گیرد و شخص دیر به پزشک مراجعه کند، عواقب غیرقابل برگشتی همچون فلج اندام تحتانی، فلج مثانه و عدم توانایی در دفع ادرار و دستگاه گوارش رخ می‌دهد. همیشه دردهای «#171 پس‌سری»، ناشی از آرتروز نیست و گاهی ناشی از اسپاسم است که حتی در سنین پایین نیز دیده می‌شود.

به گفته متخصصان ارتوپدی، ورزش، فیزیوتراپی و استفاده از گردنبند طبی از مراحل درمان این بیماری است که اگر بیماری با این روش‌ها کنترل نشود، در مراحل پیشرفته احتیاج به عمل جراحی است و پزشک متخصص با خشک کردن مفاصل، دردی را که از حرکت 2 سطح ناهموار آرتروز به وجود می‌آید متوقف می‌کند؛ لذا بهتر است کارمندان مستعد این بیماری برای جلوگیری از بروز بیماری، گهگاه نسبت به تغییر جهت دادن محل صفحه کلید، مانیتور و تغییر سطح صندلی خود اقدام کنند و هنگام استراحت خود، از بالش‌هایی استفاده کنند که روی آن راحتند، چرا که قانون خاصی در خصوص بالش زیر سر به هنگام خواب وجود ندارد و تجربه می‌تواند در این خصوص به افراد کمک کند.

آرتروز گردن

زنان خانه‌داری که هنگام انجام کارهای خانه به مدت طولانی سر خود را به سمت پایین نگاه می‌دارند در معرض ابتلا به آرتروز گردن قرار دارند. زمان بروز آرتروز گردن پس از 40 سالگی است و این در حالی است که در صورت رعایت نکردن نکات ایمنی در فعالیت‌های روزانه، سن ابتلا به آرتروز کاهش می‌یابد. خم نگه‌داشتن سر به طرف پایین در طول روز به مدت طولانی موجب ایجاد فشار به مهره‌های گردن و دیسک بین مهره‌ها شده و آرتروز گردن را به دنبال خواهد داشت. زنان خانه‌دار جهت پیشگیری از ابتلا به این عارضه هر یک ربع ساعت باید یک بار به گردن استراحت داده و سر را به سمت عقب برگردانند، همچنین باید سطح کار خود را بالا آورده تا مجبور به خم کردن سر و گردن نباشند.

گردن، گذرگاه عصب‌های حسی بسیار مهم است که به سر و صورت ختم می‌شوند. ستون فقرات در گردن شامل 7 مهره است که قابل حرکت هستند و این امکان را به ما می‌دهند که گردن خود را به اطراف بگردانیم.

گردن به دلیل نرمی و قابلیت انحنای آن می‌تواند در مواقع زمین خوردگی یا تصادف صدمه ببیند و چون گردن ایستگاهی برای گذشتن رگ‌های مهم و حساس به سر و مغز است، لذا آسیب گردن سبب قطع جریان خون و مشکلات حسی می‌شود.

علل گردن درد متعدد است که بیشترین و مهم‌ترین آن با برخی مشاغل ارتباط دارد. در رانندگان کامیون، اتوبوس و افرادی که مرتب رانندگی می‌کنند امکان ابتلا به گردن درد بیشتر است. بعضی افراد که با ماشین‌های سنگین حرکت می‌کنند یا مجبور به بلند کردن بارهای سنگین هستند و با حرکت شدید و محکم شانه‌ها این عمل را انجام می‌دهند ممکن است دچار کوفتگی ماهیچه‌های گردن شوند. سائیدگی و پوسیدگی، پوکی استخوان‌ها در سنین بالا و وجود آرتروز که تعداد زیادی افراد دچار آن هستند، باعث از بین رفتن فاصله بین استخوان‌ها شده و گردن درد ایجاد می‌کند. ورزش غلط، به کار بردن متکاهای سفت و بالش‌های بزرگ و حرکت شدید سر و

گردن به طرف جلو از جمله عوامل ایجادکننده دردهای گردن هستند. متخصصان می‌گویند، بدون اینکه آمار دقیقی داشته باشیم در کشور ما به‌خصوص در سال‌های اخیر به‌علت افسردگی بعضی افراد، گرفتاری‌های شغلی، بدی تغذیه، عدم استفاده از میوه و سبزی و لبنیات به قدر کافی چون فسفر، کلسیم و ویتامین‌های گوناگون، ورزش نکردن، بیماری‌های مفصلی و آرتروزهای منجر به گردن‌درد هم مثل سایر بیماری‌های استخوان رو به افزایش است.