

دلایل گردن درد چیست؟ درد گردن ممکن است به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود. این درد ممکن است ناشی از اختلالات آناتومیک، التهاب و آسیب باشد. در کل انحرافات آناتومیکی، آسیب و صدمات ناشی از حوادث یا ضربه‌ها، التهاب مفاصل گردن، استفاده زیاد از گردن در فعالیت‌های روزمره، و وضعیت بدنی نامناسب می‌توانند باعث درد و سفتی در ناحیه گردن شوند.

تشخیص دقیق علائم و درمان گردن درد نیازمند مراجعه به پزشک متخصص است. دکتر ارتوپد یا فیزیوتراپیست می‌تواند براساس تاریخچه پزشکی و ارزیابی فیزیکی، تشخیص صحیحی داشته و برنامه درمانی مناسب را تجویز کنند.

● مهم‌ترین دلایل گردن درد چیست؟

گردن درد یک مشکل شایع است که معمولاً با علائمی همچون درد و گرفتگی عضلات گردن، سر درد، شانه و پشت درد همراه است و مهم‌ترین دلیل این عارضه، بر اثر رفتارهای نادرست و شیوه زندگی ناسالم است.

نشستن اشتباه، استفاده نادرست از دستگاه‌های الکترونیکی، حمل بار سنگین، استرس و عوامل دیگر ممکن است به عنوان مهم‌ترین دلایل گردن درد باشند. از سوی دیگر، گردن درد ممکن است نشانه‌ای از بیماری‌های جدی‌تر نظیر فتق دیسک، تنگی کانال نخاع یا آرتروز باشد که نیاز به مشاوره با متخصص استخوان و ارتوپد را الزامی می‌کند.

● علائم گردن درد چیست؟

علائم گردن درد می‌تواند مختلف باشد و بستگی به شدت و علت آن دارد. اما برخی از شایع‌ترین نشانه‌های گردن درد عبارتند از:

- [درد و سفتی در ناحیه گردن: احساس درد و سفتی در منطقه سر، شانه، قسمت فوقانی پشت یا بازوها.

2- سردرد به خصوص سردردهای تنشی که ممکن است ناشی از تنش یا فشار عضلانی در گردن و قسمت فوقانی کمر باشد.

3- اسپاسم عضلانی: منقبض یا منبسط شدن غیرارادی عضلات گردن که می‌تواند به شروع ناگهانی درد، حساسیت به لمس و محدودیت حرکتی منجر شود.

بیشتر بخوانید: نوبت دهی اینترنتی نوار عصب و عضله

4- بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن: این علائم نشان‌دهنده تحریک یا فشرده شدن عصب است.

5- دشواری یا بلع دردناک: نشان‌دهنده التهاب یا عفونت در گلو یا مری است که نیاز به ارزیابی توسط یک متخصص دارد. همه این علائم نشان‌دهنده وجود مشکل در ناحیه گردن و ممکن است نیاز به ارزیابی و درمان توسط پزشک داشته باشند.

● علائم گردن درد خطرناک

اگر با علائم گردن درد مواجه هستید و می‌خواهید بدانید دلایل گردن درد چیست، چنانچه موارد زیر را تجربه می‌کنید، به سرعت به متخصص مراجعه کنید:

1- ادامه دار بودن درد: اگر درد گردن شما چندین روز ادامه دارد و به تسکین نمی‌رسد، این ممکن است نشانه مشکل جدی‌تر باشد.

2- تأثیر بر بازوها و پاها: اگر علاوه بر گردن و شانه، درد و سفتی به بازوها و پاها گسترش یابد، این ممکن است نشانه مشکلات عصبی یا مفصلی باشد.

بیشتر بخوانید: نوار عصب و عضله برای تشخیص چیست؟

3- سوزن سوزن شدن شدید: اگر گردن درد شما همراه با سردرد شدید، بی‌حسی، ضعف، یا سوزن سوزن شدن باشد، این ممکن است نشانه مشکلات جدی اعصاب یا مغز باشد.

توجه به این علائم و مراجعه به پزشک در اسرع وقت، می‌تواند در تشخیص و درمان مشکلات جدی گردن و ناحیه مرتبط به آن مؤثر باشد.

● چه زمانی باید برای درد گردن به پزشک مراجعه کنیم؟

زمانی که دلایل گردن درد و علائم آن مشخص شد، ممکن است این علائم، نشانه مشکلات جدی باشد. در ادامه به علائمی که نشان‌دهنده نیاز به مراجعه به پزشک در صورت درد گردن می‌باشند، اشاره کرده‌ایم:

1- درد شدید بدون دلیل واضح: اگر درد شما بسیار شدید بوده و دلیل واضحی برای آن ندارید.

2- برآمدگی در گردن: وجود برآمدگی یا تغییر شکل غیرطبیعی در منطقه گردن.

3- تب: اگر با درد گردن همراه با تب باشد.

4- سردرد: وجود سردرد شدید و مزمن به همراه درد گردن.

5- غدد متورم: تورم و برآمدگی غدد لنفاوی در ناحیه گردن.

6- تهوع و استفراغ: اگر درد گردن با تهوع یا استفراغ همراه باشد.

7- ضعف و بی‌حسی: احساس ضعف، بی‌حسی یا مور مور شدن در نواحی مختلف بدن، به ویژه بازوها یا پاها.

بیشتر بخوانید: نوار عصب عضله چیست؟

8- اگر درد گردن به ناحیه بازوها یا پاها گسترش یابد باید به پزشک مراجعه کنید.

9- عدم توانایی حرکت دادن بازو یا دست‌ها

10- عدم توانایی در رساندن چانه به قفسه سینه: در صورت عدم توانایی در انجام این حرکت، ممکن است نیاز به ارزیابی شرایط توسط پزشک داشته باشید.

11- اختلال عملکرد روده‌ای یا مثانه‌ای: اگر درد گردن با مشکلات در عملکرد روده یا مثانه همراه باشد. باید به پزشک مراجعه کنید.

درمان گردن درد در کلینیک دینا

کلینیک دینا با برخورداری از **تجهیزات پزشکی مدرن و تیم متخصص درمان**، به عنوان یک مرکز معتبر در زمینه **درمان گردن درد** شناخته می‌شود. پزشکان متخصص این کلینیک شیوه‌های جدیدی را در ارائه خدمات به بیماران و تشخیص دلایل گردن درد بکار می‌گیرند.

در مراحل اولیه پزشکان با انجام ارزیابی دقیق، **علت اصلی درد گردن** را تشخیص می‌دهند. سپس، بر اساس تشخیص درست، برنامه درمانی شخصی‌سازی شده به هر بیمار ارائه می‌شود. از جمله روش‌های **درمانی کلینیک دینا**، فیزیوتراپی، **ماساژ درمانی**، **اوزون درمانی** تمرینات تقویتی هستند.

کادر پزشکی کلینیک دینا همواره تلاش می‌کنند تا با ارائه خدمات با کیفیت، هزینه درمان گردن درد را برای بیماران کاهش دهند. از این رو بسیاری از بیماران ترجیح می‌دهند برای **درمان گردن درد** به این مرکز درمانی مراجعه کرده و از تخصص و حرفه تیم درمانی بهره‌مند شوند. برای دریافت مشاوره در ارتباط با دلایل گردن درد و روش‌های درمانی می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید.

خلاصه مطالب

از مهمترین دلایل گردن درد شیوه نامناسب نشستن، حمل بارهای سنگین، التهاب مفاصل و .. است. استفاده از روش‌های نوین درمان گردن درد نقش مهمی در پیشگیری و تسکین درد گردن دارد.

مشاوره با پزشکان متخصص، به بیماران این امکان را می‌دهد که راهکارهای متنوعی را برای بهبود وضعیت گردن خود امتحان کنند. برای درمان علائم گردن درد می‌توانید به کلینیک دینا مراجعه کنید تا پزشکان مجرب این کلینیک بهترین روش درمانی را روند درمان شما را تسریع کنند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید .

