

روش درمان گردن درد در خانه می‌تواند از پیشرفته شدن این عارضه جلوگیری کند. گردن به عنوان قسمت ابتدایی ستون فقرات با داشتن هفت مهره، نقش مهمی در حرکت بدن دارد. استخوان‌ها، رباط‌ها و عضلات گردن این قسمت از سر را حمایت می‌کنند و باعث حرکت و انعطاف آن می‌شوند.

وجود هرگونه ناهنجاری، التهاب یا آسیب به علت درد یا سفتی گردن، می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. شدت این مشکل از حداقل تا حداکثر متغیر بوده و بستگی به عوامل مختلفی از جمله نوع واقعه، سن، و وضعیت کلی سلامت فرد دارد. در ادامه این مقاله به توضیح گردن درد و درمان خانگی آن خواهیم پرداخت.

● انواع دردهای گردن

انواع دردهای گردن را می‌توان در موارد خلاصه کرد:

درد عضلانی که ناشی از کشیدگی عضلات و رگ به رگ شدن است و معمولاً در پاسخ به فعالیت بیش از حد یا استرس جسمی یا احساسی طولانی‌مدت رخ می‌دهد.

انقباض ناگهانی و دردناک عضله که با محدودیت حرکتی همراه است، مخصوصاً هنگام بیدار شدن از خواب یا در مواقع استرس عاطفی.

درد مرتبط با گردن که معمولاً در پشت سر و قسمت بالایی گردن احساس می‌شود و اغلب ناشی از تنش یا اسپاسم عضلانی است.

بروز درد مفصل فاست (Facet) که ناشی از مشکلات در مفصل‌های مجاور هم که ممکن است به علت آرتروز یا آسیب‌های حاد ایجاد شود.

مقالات بیشتر: [علائم گردن درد خطرناک + روش درمان](#)

دردهای عصبی به علت التهاب در نزدیکی نقاط خروج عصب‌ها در ناحیه گردن.

درد ارجاعی ناشی از مشکلات سایر قسمت‌های بدن مثل درد شانه هنگام حمله قلبی یا مشکلات دستگاه گوارش.

دردهای استخوانی ناشی از آسیب به بافت‌های نرم که گاهی ممکن است بیماری‌های استخوان نقش داشته باشند و علائم شکستگی یا ضعیف شدن استخوان را نشان دهند.

● مهم‌ترین علائم درد گردن

علائم درد گردن ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- 1- **گرفتگی گردن:** احساس سفتی و گیر کردن گردن به هنگام حرکت.
- 2- **درد شدید:** درد تیز و محلی در ناحیه گردن که با حرکت گردن ممکن است بیشتر شود.
- 3- **انتشار درد:** درد ممکن است به سر، تنه، شانه‌ها و بازوها انتشار یابد. در برخی موارد، اگر از فشرده شدن عصب ناشی شود، علائمی همچون احساس بی‌حسی، ضعف، و سوزن سوزن شدن در بازوها یا دست‌ها نیز رخ می‌دهد.
- 4- **سردرد:** درد گردن می‌تواند **سردرد سرویکوژنیک** (سردردی که از ناحیه گردن منشأ می‌گیرد) ایجاد کند. همچنین درد گردن ممکن است با سردرد همراه باشد، که یکی از علائم میگرن نیز محسوب می‌شود.

بهترین روش درمان گردن درد در خانه

روش درمان گردن درد در خانه بسیار می‌تواند در انتشار درد مؤثر باشد و شما می‌توانید دردهایی که ناشی از گرفتگی عصب یا عضله هستند را بهبود دهید.

استفاده از کمپرس سرد و گرم

بهترین روش درمان گردن درد در خانه، استفاده از **کمپرس سرد و گرم** می‌باشد. این روش می‌تواند به کاهش گرفتگی عضلات و در نتیجه کاهش درد در ناحیه گردن کمک کند. به‌طور خاص، استفاده از دوش آب گرم می‌تواند به باز شدن ماهیچه‌های

گردن از زیر مجموعه‌های اصلی این روش منجر شود. این روش درمان گردن درد می‌تواند به بهبود وضعیت درد گردن کمک می‌کند و تأثیر بر طرف‌کننده‌ای دارد.

روش ماساژ درمانی در درمان گردن درد در خانه

استفاده از ماساژ به عنوان یک روش درمان گردن درد در خانه می‌تواند مفید باشد. ماساژ به طور کلی باعث افزایش گردش خون در ناحیه مورد نظر می‌شود و می‌تواند به کاهش درد گردن کمک کند. یک نکته مهم در این روش، شناسایی درست علت و ماهیت درد است. اگر درد گردن ناشی از گرفتگی عضلات، حرکت ناگهانی یا کشش باشد، ماساژ درمانی ممکن است یک روش مؤثر برای کاهش این عارضه در فرد باشد.

استفاده از دستگاه فیزیوتراپی خانگی

برطرف کردن گردن درد و درمان خانگی آن از طریق دستگاه فیزیوتراپی خانگی نیز امکان پذیر است. این دستگاه‌ها بر اصول فیزیوتراپی عمل می‌کنند و می‌توانند به بهبود وضعیت گردن کمک کنند. برای انجام این کار، می‌توانید از سایت برجیس دستگاه فیزیوتراپی خانگی را تهیه کنید و با مطالعه راهنمای محصول، نحوه استفاده صحیح از آن را بیاموزید. این روش یک گزینه مؤثر و راحت برای درمان درد گردن در محیط خانگی است.

استفاده از گردن‌بندهای طبی

استفاده از گردن‌بندهای طبی یک روش درمان گردن درد در خانه برای کاهش فعالیت گردن و فشار وزن سر بر روی گردن است. این گردن‌بندها معمولاً به منظور حمایت و استحکام بخشیدن به گردن و کاهش حرکات ناخواسته ممکن است توصیه شوند.

با کاهش فعالیت گردن و استفاده از گردن‌بند، ممکن است فشار و تنش در ناحیه گردن کاهش یابد و بهبود در وضعیت درد حاصل شود. این روش می‌تواند یک اقدام موقتی باشد و باید با پزشک مورد مشوره قرار گیرد تا بهترین گزینه درمانی انتخاب شود.

داروهای مسکن

مصرف داروهای مسکن یا شل‌کننده عضلات یک روش دیگر است که برای کاهش درد در ناحیه گردن مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌عنوان مثال، ممکن است از قرص‌های متوکاربامول استفاده کنید تا در زمان درد گردن، درد را کاهش دهید.


استفاده از بالشت مناسب

از مهم‌ترین اقداماتی که به عنوان روش درمان گردن درد در خانه در نظر گرفته می‌شود، استفاده از یک بالشت مناسب و استراحت در طول مدتی است که احساس درد می‌کنید. انتخاب یک بالشت مناسب می‌تواند به حمایت مناسب از گردن شما کمک کند و استراحت کافی در طول شب به بازدهی بهتر در فرآیند بهبودی بیمار کمک نماید.

مقالات بیشتر: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

● تشخیص گردن درد در کلینیک دینا

در تشخیص درد گردن، پزشک ابتدا با انجام مصاحبه پزشکی اطلاعات بیشتری از شما دریافت می‌کند. سپس به معاینه فیزیکی می‌پردازد و در صورت لزوم، از روش ایگزای پشت گردن یا MRI استفاده می‌کند. این مراحل به پزشک کمک می‌کنند تا علت درد گردن شما را تشخیص دهد و برنامه‌ی درمان مناسبی را برای ما در نظر گیرد.

 کلینیک دینا با داشتن **کادر متخصص پزشکی** با تشخیص **علائم گردن درد** می‌توانند در درمان این عارضه از طریق روش‌های **ماساژ درمانی**، **فیزیوتراپی** و **اوزون تراپی** به بهبود سریعتر شما کمک کنند. برای دریافت مشاوره می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید.

خلاصه مطالب

انتخاب روش درمان گردن درد در خانه برای عدم پیشرفت این عارضه بسیار موثر است. درد گردن یک عارضه شایع است که می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله **کشیدگی عضلانی** و **اسپاسم عضله** تا مشکلات مفصل فاست و درد عصبی بوجود آید. علائم گردن درد نیز ممکن است شامل گرفتگی گردن، درد شدید، انتشار درد به سایر مناطق بدن مانند سر، تنه، شانه‌ها و بازوها، و حتی سردرد باشد. اطلاع به موقع از علائم گردن درد و درمان خانگی به عدم انتشار آن کمک خواهد کرد. کمک می‌کند. با این حال، در صورت عدم بهبود یا شدت بیشتر درد، توصیه می‌کنیم که به پزشک مراجعه کنید.

پزشکان مجرب کلینیک دینا با ارائه بهترین روش درمان گردن می‌توانند از پیشرفت این عارضه جلوگیری کرده و درمان مناسبی را به بیماران تجویز نمایند. برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره‌های موجود در صفحه اصلی سامانه در ارتباط باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.