

گردن درد سمت چپ می‌تواند به دلیل علل مختلفی ایجاد شود و نیاز به بررسی جدی وضعیت دارد. یکی از علل رایج این درد، کشیدگی عضلانی است که معمولاً از وضعیت نامناسب یا حرکات نادرست در طول روز، به ویژه در خوابیدن ناشی می‌شود. همچنین التهاب در رگ‌های گردن نیز می‌تواند موجب گردن درد شدید و ناراحتی در این ناحیه شود.

اگرچه در اکثر موارد، درد گردن در سمت چپ خوش‌خیم می‌باشد، اما در موارد نادر ممکن است به علت مشکلات جدی‌تری مانند تومور یا آرتروز این عارضه بوجود آید. تشخیص صحیح و تعیین علت دقیق درد به وسیله پزشک معالج حائز اهمیت است تا درمان مناسب و به موقع انجام شود. این درمان ممکن است شامل تجویز داروها، انجام تکنیک‌های فیزیوتراپی برای تقویت عضلات گردن و در موارد نیاز، جراحی باشد. برای تشخیص و درمان گردن درد سمت چپ می‌توانید به کلینیک دینا مراجعه کنید.

● علائم گردن درد سمت چپ

گردن درد سمت چپ می‌تواند با بروز علائم مختلفی همراه باشد که ممکن است به تشخیص نهایی این درد کمک کند. برخی از علائم درد گردن سمت چپ عبارتند از:

- 1- کاهش دید یا تاری دید
- 2- تب و حرارت بالای بدن
- 3- تعریق بیش از حد
- 4- بی‌حسی بخشی از بدن
- 5- احساس درد در گردن بصورت همزمان
- 6- درد در گردن بعد از سانحه
- 7- علائم درد در گردن بیش از یک هفته
- 8- برآمدگی ناحیه گردن
- 9- متورم شدن سمت چپ گردن

مقالات بیشتر: گردن درد سمت راست

- 10- اختلال در بلعیدن یا تنفس
- 11- احساس ضعف و خستگی
- 12- اختلال در عملکرد اندام‌ها مثل مثنانه و روده
- 13- دردی که تا پایین بازو کشیده می‌شود.
- 14- اختلال در حرکت طبیعی دست‌ها و بازوها

توجه به **علائم درد گردن سمت چپ** می‌تواند در تشخیص مؤثر این عارضه مؤثر باشد. در مواردی که درد به مدت بیش از یک هفته ادامه دارد و به درمان معمولی پاسخ نمی‌دهد، توصیه می‌شود به سرعت به پزشک مراجعه کرده و تشخیص دقیق‌تری دریافت کنید.

از سوی دیگر اگر درد گردن ناشی از یک حادثه واضح مثل تصادف یا آسیب ورزشی باشد، بهتر است فوراً اقدامات لازم برای درمان آن را انجام دهید. در این حالت، اطلاعات دقیق در مورد شرایط و علائم همراه با درد می‌تواند به پزشک کمک کند تا برنامه درمانی مناسب‌تری تجویز کند.

🌟 روش های پیشگیری از درد سمت چپ گردن

گردن درد سمت چپ می‌تواند به فعالیت‌های روزمره فرد اختلال ایجاد کند و در برخی موارد، ممکن است به حدی شدت یابد که تحمل آن دشوار باشد. با این حال، روش‌هایی برای کنترل و پیشگیری از درد در سمت چپ سر و گردن وجود دارند که می‌تواند به تسکین درد و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. مناسب‌ترین راهبردها و تدابیر بهبود و کاهش درد گردن در سمت چپ شامل موارد زیر هستند:

تغییر در نحوه نشستن: حفظ موقعیت صحیح نشستن و استفاده از صندلی با پشتی استوانه‌ای می‌تواند به بهبود قرار گرفتن گردن کمک کند.

تمرینات کششی و تقویت ماهیچه‌ها: انجام تمرینات کشش و تقویت ماهیچه‌های گردنی می‌تواند از سفت شدن و درد مؤثر در این ناحیه جلوگیری کند.

[مقالات بیشتر: گردن درد عصبی چیست؟ + درمان قطعی](#)

استفاده از گرما یا سرما: قرار دادن کمپرس گرما یا سرما در ناحیه دردناک گردن می‌تواند در تسکین درد و التهاب مؤثر باشد.

استفاده از مهارت‌های مدیریت استرس: کاهش استرس و استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس می‌تواند به بهبود علائم دردناک کمک کند.

روش های پزشکی برای درمان درد سمت چپ گردن

در بسیاری از موارد، درد خفیف تا متوسط در سمت چپ گردن ممکن است با استراحت و درمان‌های خانگی بهبود یابد. اما در مواردی که درد شدید و مداوم باقی می‌ماند و بهبود نمی‌یابد، خصوصاً اگر همراه با علائم دیگر مانند سردرد باشد، نیاز به ارزیابی پزشکی دارد.

علل درد سمت چپ گردن می‌تواند شامل مواردی چون مشکلات عضلانی و مفصلی، تراکم عصبی، تنگی عروق، یا حتی مشکلات قلبی باشد. متخصصان ممکن است بر اساس تاریخچه پزشکی شما، انجام آزمایشات تشخیصی و بررسی جزئیات علائم را مدنظر قرار دهند و یک متد درمانی مناسب را تجویز نمایند.

مهم‌ترین نکته در مواجهه با درد گردن این است که اگر علائم شدید و ناشی از مشکلات قلبی یا عصبی هستند، فوراً به پزشک متخصص مراجعه کنید تا تشخیص دقیق و درمان مناسب را دریافت کنید.

● تزریق کورتیکواستروئید

تزریق آستروئید اپیدورال گردن (ESIs) به عنوان یک گزینه درمانی برای تسکین موقت گردن درد سمت چپ بسیار رایج است. در این روش، پزشکان یک داروی ضد التهاب معمولاً آستروئید، به فضای اپیدورال اطراف اعصاب نخاعی تزریق می‌کنند. این فرآیند به منظور کاهش التهاب و تسکین درد انجام می‌شود.

● جراحی برای بهبود درد در سمت چپ گردن

یکی دیگر از درمان‌های احتمالی برای رفع درد در سمت چپ گردن، جراحی است که بیشتر در شرایط زیر تجویز می‌شود:

1- رفع فشار یک ریشه عصبی: این عمل شامل برداشتن دیسک آسیب‌دیده و/یا سایر ساختارهای مشکل‌ساز است.

2- برداشتن فشار از طناب نخاعی

3- تثبیت ستون فقرات گردنی

جراحی برای درمان درد سمت چپ گردن فقط برای موارد خاص تجویز می‌شود. با این حال، پس از جراحی ممکن است پزشک فیزیوتراپی گردن را به بیماران تجویز کند تا به بهبود پس از عمل کمک کند.

مقالات بیشتر: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

شل کننده عضلانی

برخی از داروهای شل کننده عضلانی که تجویز می‌شوند، می‌توانند در کاهش اسپاسم عضلانی و بهبود درد گردن مؤثر باشند.

● فیزیوتراپی در سمت چپ گردن

فیزیوتراپی یکی از رایج‌ترین متدها برای درمان گردن درد سمت چپ است. تکنیک‌های فیزیوتراپی شامل برنامه‌های تمرینی تقویت و کشش گردن می‌شود که می‌تواند در کاهش درد و سفتی گردن مؤثر باشد. در مراکز فیزیوتراپی معتبر از جمله کلینیک دینا، فیزیوتراپیست‌های با تجربه از انواع تکنیک‌های فیزیوتراپی استفاده می‌کنند. تکنیک‌ها و تمرینات متفاوتی وجود دارند که به صورت اختصاصی بر اساس وضعیت هر بیمار اجرا می‌شوند.

● دو تکنیک معمول فیزیوتراپی گردن

اولتراسوند درمانی: این روش به عنوان یک روش غیرتهاجمی در مدیریت اختلالات اسکلتی عضلانی کاربرد دارد. در طول این درمان، **سرمدل اولتراسوند** به ناحیه مورد نظر و اطراف آن حرکت می‌کند تا امواج صوتی را بر روی آن اعمال کند.

تحریک الکتریکی عصب (TENS): این تکنیک از طریق **تحریک الکتریکی عصب** از راه پوست انجام می‌شود TENS. معمولاً به عنوان یک درمان کمکی برای شرایط دردناک اسکلتی عضلانی مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند در **تسکین درد گردن** بسیار مؤثر باشد.

● درمان گردن درد سمت چپ در کلینیک دینا

برای درمان گردن درد سمت چپ مراجعه به کلینیک‌های معتبر با **کادر پزشکی مجرب** بسیار اهمیت دارد. پزشکان و تیم درمانی در این کلینیک با بهره‌گیری از دانش روز و تجارب بالینی گسترده، علل گردن درد را تشخیص می‌دهند.

در این مرکز درمانی، ابتدا با ارزیابی جامع، علل ممکن برای درد گردن در سمت چپ شناسایی می‌شوند. از جمله روش‌های درمانی در کلینیک دینا می‌توان به **فیزیوتراپی، تزریق اوزون و پی آر پی** اشاره کرد.

تیم متخصص کلینیک دینا با هدف کاهش درد و بهبود عملکرد گردن بهترین خدمات را به بیماران ارائه می‌کنند. برای دریافت نوبت جهت انجام مراحل درمان می‌توانید با شماره زیر تماس بگیرید تا کادر درمان این کلینیک شما را راهنمایی کنند.

خلاصه مطالب

گردن درد سمت چپ می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی ایجاد شود و درمان مؤثر آن نیازمند تشخیص دقیق علت اصلی درد است. یکی از راهکارهای رایج در درمان این نوع درد، فیزیوتراپی و اوزون تراپی گردن است. پزشک معالج می‌تواند با ارزیابی دقیق وضعیت شما، برنامه‌ای اختصاصی را ایجاد کند که به بهبود درد گردن کمک کند.

در مرکز طب پزشکی دینا، توجه به آموزش صحیح تمرینات فیزیوتراپی گردن نیز از اهمیت ویژه برخوردار است و در کنار این روش‌ها، پزشکان متخصص از دیگر روش‌های درمانی از جمله ماساژ درمانی و تزریق اوزون نیز بهره می‌برند. برای اطلاع از فرایند درمان گردن درد می‌توانید با متخصصان این کلینیک در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک نمایید.