

گردن درد عصبی چیست؟ و چه درمان قطعی برای آن وجود دارد؟ گردن درد عصبی در نتیجه مشکلات عصبی و استرس ایجاد می‌شود و می‌تواند با مدیریت استرس کاهش یابد. کنترل استرس از طریق روش‌های مختلف از جمله یوگا، تکنیک‌های تنفسی، مدیتیشن و تغییر در نحوه مدیریت زندگی میسر است. این نوع درد گردن، که به عنوان گردن درد عصبی شناخته می‌شود، می‌تواند ناشی از تحریک پذیری، خستگی و حتی افسردگی نیز باشد.

مدیریت مناسب این نوع درد علاوه بر کاهش علائم، می‌تواند به پیشگیری از تبدیل این درد به یک عارضه مزمن کمک کند. از طریق ورزش‌های مناسب و فیزیوتراپی، می‌توانید عضلات گردن خود را تقویت کرده و استرس را کاهش دهید. در این راستا، تمریناتی که به تقویت عضلات گردن و کمک به افزایش انعطاف پذیری می‌پردازند، می‌توانند به درمان گردن درد عصبی کمک کنند.

● منظور از گردن درد عصبی چیست؟

شاید برای شما این سوال پیش آمده که گردن درد عصبی چیست؟ گردن درد عصبی با رادیکولوپاتی گردنی، هنگامی رخ می‌دهد که عصب متصل به ستون فقرات تحت فشار یا تحریک قرار می‌گیرد. این موقعیت ممکن است ناشی از تغییرات سایشی و پارگی (مثل آرتروز) باشد که با گذشت زمان و افزایش سن در ناحیه ستون فقرات رخ می‌دهد.

گردن درد عصبی معمولاً با درد در شانه، بازوها و احساس ضعف و بی‌حسی عضلانی همراه است. در افراد جوان، این موضوع ناشی از آسیب ناگهانی و فتق دیسک در ناحیه گردن می‌باشد.

استفاده از روش‌های درمانی مناسب مانند فیزیوتراپی، استفاده از داروهای ضدالتهاب و مدیریت درد، می‌تواند به کاهش علائم گردن درد عصبی کمک کند. همچنین، در صورت لزوم و براساس شدت مشکل، پزشک ممکن است به روش‌های پیشرفته‌تر مانند تزریق‌های استروئیدی اقدام کند. اما همواره مشورت با پزشک و تعیین تشخیص دقیق از اهمیت بالایی برخوردار است تا درمان مناسب و مؤثر انجام شود.

بیشتر بخوانید: روش درمان گردن درد در خانه

علائم گردن درد عصبی

علائم گردن درد عصبی ممکن است شامل درد شدید در ناحیه پشتی سر، فشار شدید روی مهره‌ی هفتم (برجستگی پشت گردن)، درد و خستگی در شانه‌ها و سرگیجه باشد. این مشکل ممکن است از تحریک یا فشار بر عصب‌های متصل به ستون فقرات گردنی ناشی شود.

یک مطالعه در مجله BMC نشان داده است که اختلالات روانی و اجتماعی مخصوصاً افسردگی و اضطراب، می‌توانند با درد مزمن گردن در ارتباط باشند. این تحقیق نشان داده است بیمارانی که با افسردگی و اضطراب مواجه هستند، تمایل به تجربه درد گردن بیشتری دارند و زمان بهبودی آن‌ها ممکن است طولانی‌تر باشد.

● درمان گردن درد عصبی

تا اینجا به این سوال که گردن درد عصبی چیست؟ پاسخ دادیم. اما آیا می دانید چه درمان های قطعی برای این عارضه وجود دارد؟ برای درمان گردن درد عصبی، رویکردهای گوناگونی وجود دارد که متناسب با علت اصلی و شدت علائم می توانید از طریق آنها برای درمان اقدام کنید.

در مراحل ابتدایی معمولاً راهکارهای غیر جراحی پیشنهاد می شود. اما در صورتی که پس از 6 تا 12 هفته تجویز درمان های غیر جراحی بهبودی مشاهده نشود، ممکن است نیاز به جراحی باشد. روش های غیر جراحی شامل موارد زیر هستند:

بیشتر بخوانید: علائم گردن درد خطرناک + روش درمان

استراحت و عدم حرکت گردن

استراحت و عدم حرکت گردن در شرایط حاد گردن درد عصبی امری ضروری است. در این شرایط، اجتناب از حرکات مکرر گردن و بلند کردن اجسام سنگین به شدت توصیه می شود. هنگام استراحت و کاهش فشارهای ناشی از حرکات نادرست، استفاده از گردن بند طبی و لوازم دیگر مانند بالشتک های مخصوص می تواند مفید باشد.

دارو درمانی

در درمان گردن درد عصبی، دارو درمانی نیز بسیار موثر است. در صورت تشخیص و تجویز پزشک، قرص های ضد التهابی غیراستروئیدی، برای کاهش التهابات این ناحیه، در مواردی نیز مصرف قرص هایی مانند گاباپنتین و پرگابالین به عنوان داروهای مؤثر در تسکین علائم گردن درد عصبی مورد استفاده قرار می گیرند.

فیزیوتراپی برای درمان گردن درد عصبی

درمان گردن درد عصبی به وسیله فیزیوتراپی نیز یکی از روش‌های مهم و مؤثر بشمار می‌آید. فیزیوتراپیست با ارزیابی دقیق وضعیت بیمار، تمرینات و ورزش‌های کششی مناسب را تجویز کرده و بیمار را در اجرای صحیح آنها راهنمایی می‌کند. این تمرینات اهدافی از قبیل بهبود قدرت عضلات گردن، افزایش انعطاف‌پذیری و بهبود موقعیت بدنی را دنبال می‌کنند.

این تمرینات می‌توانند به بهبود علائم گردن درد عصبی و کاهش فشار و تحریک عصبی کمک کنند. به عنوان یک روش غیر جراحی و با توجه به نظارت مستمر فیزیوتراپیست، این راهکار به افراد کمک می‌کند تا بهبودی بیشتر و مداومی در وضعیت گردن خود را تجربه کنند.

تزریق آستروئید اپیدورال گردنی

تزریق آستروئید اپیدورال گردنی یک روش درمانی است که در صورتی که تصویربرداری‌ها نشان دهنده مشکلات در ریشه عصب گردنی باشد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش با استفاده از تزریق آستروئید به فضای اپیدورال که در ستون فقرات گردنی قرار دارد، انجام می‌شود.

تزریق آستروئید به اپیدورال گردنی می‌تواند به تسکین درد و التهاب در ناحیه گردن کمک کند. آستروئیدها به عنوان ضد التهاب‌های قوی شناخته می‌شوند و می‌توانند علائم مرتبط با التهاب را کاهش دهند. این روش به طور موقت درمان درد و علائم گردن درد عصبی را فراهم می‌کند.

[بیشتر بخوانید: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان](#)

● درمان گردن درد عصبی در کلینیک دینا

کلینیک دینا به عنوان یک مرکز درمانی با سابقه، خدمات جامع و مؤثر برای مشکلات مربوط به گردن درد عصبی ارائه می‌دهد. این کلینیک با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته و تیم پزشکی متخصص، تشخیص دقیقی از مشکلات عصبی در ناحیه گردن ارائه می‌دهد. درمان‌های متنوعی از جمله **اوزون تراپی**، **فیزیوتراپی** و **ماساژ درمانی**، و مدیریت درد با استفاده از داروهای متناسب با شرایط هر بیمار، در این کلینیک به کار گرفته می‌شوند.

تخصص و تجربه پزشکان و کادر درمانی در کلینیک دینا، تضمین‌کننده ارائه خدمات با کیفیت و به‌روز در زمینه درمان گردن درد عصبی است. بیماران با اعتماد به این مرکز، می‌توانند بهبودی و کاهش علائم ناشی از مشکلات عصبی در ناحیه گردن را تجربه کنند.

خلاصه مطالب

برخی از بیماران ممکن است ندانند **گردن درد عصبی چیست؟** و چه درمان‌هایی برای آن وجود دارد. گردن درد عصبی معمولاً ناشی از فشار یا تحریک عصب‌ها در ناحیه گردن است و می‌تواند باعث بروز علائمی از جمله درد شدید، **فشار در مهره‌های گردن** و حتی سرگیجه شود. درمان این نوع درد اغلب با استراحت گردن، مصرف داروهای ضد التهابی و انجام تمرینات فیزیوتراپی آغاز می‌شود. به علاوه، روش‌های پیشرفته‌تری نظیر تزریق آستروئید اپیدورال گردنی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که به تسکین علائم بیماران کمک می‌کند.

کادر پزشکی کلینیک دینا با ارائه خدمات تخصصی و جامع در زمینه تشخیص و درمان گردن درد عصبی، در بهبود و کاهش علائم این عارضه به شما بیماران گرامی کمک خواهند کرد. این مرکز با بهره‌گیری از روش‌های مدرن و تیم پزشکی متخصص، به بیماران راهکارهای مؤثری برای مدیریت درد ارائه می‌کند. برای دریافت مشاوره‌های لازم می‌توانید با کادر متخصص پزشکی این کلینیک در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.

