

برخی از افراد گردن درد و سرگیجه را با هم تجربه می کنند. سرگیجه گردنی یا سرگیجه سرویکوژنیک، می تواند موجب احساس بی نظمی یا بی ثباتی در حرکت گردن شود. این نوع سرگیجه معمولاً با درد گردن همراه بوده و می تواند دامنه حرکتی را نیز تحت تأثیر قرار دهد و برای مدت زمان طولانی و حتی سال ها ادامه داشته باشد.

اگر علت اصلی سرگیجه از گردن باشد، در بسیاری از موارد بدون نیاز به جراحی قابل درمان است. درمان هایی مانند فیزیوتراپی، تمرینات استرچینگ و تقویتی گردن می توانند به کاهش علائم و بهبود سرگیجه کمک کنند. اما همواره مهم است که قبل از شروع هر گونه درمان، با یک پزشک متخصص مشورت و تشخیص دقیق را دریافت کنید تا بتوانید برای شما مناسب ترین راهکارهای درمانی را انتخاب کنید. برای دریافت مشاوره در این زمینه می توانید با متخصصان کلینیک دینا در ارتباط باشید.

● دلایل گردن درد و سرگیجه

گردن درد و سرگیجه اگر با یکدیگر همراه شوند، شرایط ناراحت کننده ای را برای بیمار بوجود می آورد. سردرد گردنی، که اغلب همراه با درد و گرفتگی در ناحیه گردن است، یکی از شایع ترین انواع سردرد است.

از دلایل گردن درد و سرگیجه فشار بیش از حدی بر مفاصل بالای گردن است که ممکن است از فعالیت های مختلفی مانند کشیدگی گردن، بلند کردن اشیاء سنگین یا فعالیت های مکرر و طولانی مدت ناشی شود. در برخی موارد، فعالیت هایی مثل راه رفتن یا نشستن نادرست، استفاده بیش از حد از رایانه، یا کارهایی که نیازمند قرار گرفتن دست ها در جلوی بدن هستند نیز می توانند عامل ایجاد سردرد گردنی باشند.

بیشتر بخوانید: گردن درد و سردرد + علائم و نکات مهم

علاوه بر درد در ناحیه گردن، افراد مبتلا به این نوع سردرد ممکن است در نواحی دیگری از سر نیز مثل پشت چشم ها یا ناحیه شقیقه درد را احساس کنند. این درد ممکن است به یک یا هر دو طرف سر و صورت گسترش یابد.

افراد مبتلا به سرگیجه گردنی معمولاً دشواری در حرکت دادن گردن خود را تجربه می کنند و ممکن است در ناحیه گردن احساس گرفتگی و درد داشته باشند. درمان گردن درد و سرگیجه معمولاً شامل کنترل فعالیت ها، تغییر در سبک زندگی و استفاده از داروهای تسکین دهنده درد است، اما در موارد شدیدتر، مشاوره با پزشک متخصص توصیه می شود تا برنامه درمانی مناسب را تعیین کند.

● دیسک گردن و سرگیجه

دیسک گردن که یکی از شایع‌ترین مشکلات ناشی از آسیب گردن است می‌تواند یکی از دلایل گردن درد و سرگیجه باشد. این عارضه ممکن است باعث تحریک اعصاب اطراف گردن شود و اسپاسم عضلات سر و گردن را ایجاد کند. این اسپاسم می‌تواند منجر به کاهش خونرسانی به ناحیه تحت تأثیر قرار گیرد. و در نتیجه علائمی از جمله سرگیجه گردنی به وجود آید.

ارتباط مستقیم بین دیسک گردن و سرگیجه پشتوانه علمی ندارد، اما تجربه‌های درمانی نشان می‌دهد که بعد از درمان دیسک گردن، بسیاری از بیماران با سرگیجه مواجه شده‌اند.

بیشتر بیماران پس از درمان دیسک گردن، تجربه بهبودی در سرگیجه خود را داشته‌اند. بسیاری معتقدند سرگیجه ممکن است یکی از نشانه‌های بروز بیرون‌زدگی دیسک گردن باشد. از این رو در صورت درمان موثر، سرگیجه نیز بهبود خواهد یافت.

این نکته به وضوح نشان می‌دهد که میان دیسک گردن و سرگیجه ارتباطی وجود دارد که به نیازمندی‌های درمانی بیماران اشاره می‌کند. اما همچنین باید توجه کنید که هر مورد سرگیجه نیز ممکن است علت‌های دیگری داشته باشد و در این صورت، تشخیص و درمان مناسب توسط پزشک متخصص لازم است.

[بیشتر بخوانید: گردن درد سمت چپ](#)

● درمان گردن درد و سرگیجه

گردن درد و سرگیجه گردنی یک اختلال شایع در سیستم عصبی است که ممکن است به علت مشکلات مختلفی از جمله اسپاسم عضلات گردن، فشار بیش از اندازه بر اعصاب و بافت‌های نرم گردن، یا اختلالات در ساختار گردن ایجاد شود.

این نوع سرگیجه ممکن است با درد گردن، خستگی، سختی در حرکت گردن و حتی علائمی مانند سردرد و تاری دید همراه باشد. برای درمان گردن درد و سرگیجه، اولین گام باید تشخیص صحیح باشد که از طریق مراجعه به پزشک متخصص انجام می‌شود.

بیشتر بخوانید: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

درمان این عارضه معمولاً شامل فیزیوتراپی، داروهای تسکین‌دهنده درد، تغییرات در شیوه زندگی و توصیه‌های مربوط به تغذیه می‌شود. از جمله نکات مهم در مدیریت سرگیجه گردنی، توجه به رعایت نحوه استراحت، انجام تمرینات تقویتی و افزایش انعطاف‌پذیری گردن و همچنین پیگیری توصیه‌های پزشکی برای کنترل درد گردن و سرگیجه است.

🏥 تشخیص و درمان سرگیجه گردنی در کلینیک دینا

کلینیک دینا یکی از بهترین مراکز طب پزشکی دارای کادر مجرب متخصصان مغز و اعصاب است. تشخیص و درمان گردن درد و سرگیجه در این کلینیک با متدهای پیشرفته انجام می‌شود. و پزشکان می‌توانند به تشخیص و درمان این نوع اختلال به شما بیماران گرامی کمک کنند.

🏥 برای تشخیص سرگیجه گردنی، پزشکان کلینیک دینا از روش‌های تشخیصی مختلفی از جمله بررسی سوابق پزشکی بیمار، بررسی جسمانی و ام آر ای (MRI) استفاده می‌کنند. این مراحل به این علت طی می‌شود که پزشک تصویر کامل‌تری از وضعیت گردن بیمار داشته و علت سرگیجه را مشخص کند.

از سوی دیگر تیم پزشکی این کلینیک با توجه به نیازهای هر بیمار، برنامه درمانی مناسب را تعیین می‌کنند و با همکاری بیمار به بهبودی و رفع علائم سرگیجه و گردن درد کمک خواهند کرد.

خلاصه مطالب

از شایعترین دلایل گردن درد و سرگیجه اختلالات مختلف در سیستم عصبی و عضلانی گردن است. این اختلال ممکن است به علت اسپاسم عضلات سر و گردن، فشار بر بافت‌های نرم گردن ایجاد شود. از آنجا که سرگیجه گردنی باعث کاهش دامنه حرکتی بیمار و در برخی موارد موجب تاری دید می‌شود، درمان به موقع آن بسیار اهمیت دارد.

در **کلینیک طب پزشکی دینا**، تشخیص سرگیجه گردنی به وسیله پزشکان مجرب و متخصص انجام می‌شود. پس از تشخیص دقیق عارضه نیز، درمان مناسبی که شامل ترکیبی از فیزیوتراپی، دارو درمانی و اوزون تراپی است به بیمار تجویز خواهد شد. برای دریافت مشاوره می‌توانید با شماره های مندرج در سامانه در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.