

دلایل گزگز دست ناشی از فشار به عصب‌ها، مشکلات عضلانی، تنگی کانال‌های عصبی و یا بیماری‌های مختلف باشد. گزگز دست از مشکلات شایعی است که ممکن است به طور موقت یا مداوم در افراد رخ دهد و می‌تواند باعث سوزش و سوزن‌سوزن شدن بی‌حسی دست‌ها شود. این مشکل می‌تواند بر فعالیت روزمره فرد تأثیر منفی بگذارد و کیفیت زندگی را کاهش دهد. بنابراین، تشخیص و درمان به موقع این عارضه بسیار حیاتی است.

درمان به موقع گزگز دست از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا عدم توجه به این مشکل می‌تواند منجر به تشدید علائم و افزایش مشکلات دست و پا شود. با توجه به اینکه گزگز دست ممکن است ناشی از مسائل مختلفی باشد، تشخیص دقیق علت این مشکل و انجام درمان مناسب از اهمیت بیشتری برخوردار است. برای درمان دلایل گزگز دست می‌توانید با پزشکان کلینیک دینا در ارتباط باشید. مراجعه به پزشکان متخصص این کلینیک و دریافت مشاوره و درمان مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت سلامتی و کاهش علائم گزگز دست کمک کند.

● شایع‌ترین دلایل گزگز دست

خواب رفتن دست و پا دلایل متعددی دارد که ممکن است از فشار به عصب‌ها تا بیماری‌های مختلف ناشی شود.

۱. فشار به عصب دست و پا:

- این حالت ممکن است به دلیل فشار به دست و پا ایجاد شود که باعث مختل شدن خون‌رسانی به این عضو می‌شود. از سوی دیگر فشار زیاد از بافت‌های اطراف روی عصب، می‌تواند باعث سوزن شدن، بی‌حسی، خواب رفتگی یا درد شود.
- مواردی که این حالت ایجاد می‌شود عبارتند از:
 - خواب رفتن دست در اثر قرار گرفتن دست زیر سرتان، که موجب فشار بر روی عصب‌های دست می‌شود.
 - فشار بر عصب‌های ستون فقرات تحتانی که می‌تواند خواب رفتن ساق پا را ایجاد کند.
 - احتباس مایعات در بدن که باعث می‌شود بخشی از بدن متورم شود و فشار بر عصب‌ها افزایش یابد.

بیشتر بخوانید: مورمور شدن یا نشانه چیست + موارد مهم

۲. گزگز کردن دست و پا به دلیل بیماری:

- این حالت ممکن است به دلیل بیماری‌ها، اختلالات ویتامینی، یا آسیب به اعصاب محیطی ایجاد شود. آسیب به اعصاب محیطی می‌تواند باعث بی‌حسی و مورمور شدن شود.
- برخی از بیماری‌هایی که ممکن است از بهترین دلایل گزگز دست باشند، عبارتند از:
 - نوروپاتی محیطی یا پیرامونی که شایع‌ترین نوع آسیب عصبی است.
 - بیماری‌های ارثی یا اکتسابی که ممکن است تأثیرگذار باشند.

به طور کلی، درمان گزگز دست بستگی به علت آن دارد. برای تشخیص و درمان صحیح، توصیه می‌کنیم به پزشک مراجعه کرده و مشاوره و درمان مناسب را دریافت کنید.

● روش‌های درمان گزگز دست

برای درمان دلایل گزگز دست می‌توان از روش‌های درمانی مختلف بهره برد. روش‌های غیر جراحی برای بهبود علائم گزگز دست شامل دارو درمانی و فیزیوتراپی هستند.

● درمان گزگز دست از طریق دارو درمانی

برای درمان گزگز دست از طریق دارو درمانی، معمولاً از دسته داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن، یا ناپروکسن استفاده می‌شود. این داروها به کاهش التهاب و درد عضلات کمک کرده و می‌توانند به تسکین از علائم گزگز و بی‌حسی دست کمک کنند.

علاوه بر این، برخی از داروهای ضد اضطراب و آنتی‌دپرسانت‌ها می‌توانند به کاهش علائمی که با استرس و اضطراب مرتبط هستند، مانند گزگز و سوزش، کمک کنند. با این حال، قبل از مصرف هر دارویی، توصیه می‌کنیم با پزشک مشورت کنید تا بهترین گزینه درمانی برای شرایط شما تعیین شود.

● درمان بی‌حسی دست از طریق فیزیوتراپی

با توجه به نوع آسیب‌دیدگی دست، از طریق فیزیوتراپی می‌توان علائم گزگز دست را درمان کرد. در ادامه به روش‌هایی که در روش فیزیوتراپی بکار گرفته می‌شود، اشاره کرده‌ایم.

1. برای فشردگی اعصاب:
 - **ترکشن:** این روش شامل کشیدن یا کشش ملایم مهره گردنی است که به منظور کاهش فشار از روی اعصاب تحت‌فشار استفاده می‌شود.
2. برای سندرم تونل کارپال:
 - **ورزش‌های درمانی:** شامل تمرینات آمادگی و بازبازی ظرفیت و تحمل هوازی، تمرینات انعطاف‌پذیری، تمرینات قدرتی و تمرینات استقامتی برای عضلات مورد نیاز است.
 - **مچ‌بند:** استفاده از مچ‌بند می‌تواند به آرام‌بخشی علائمی که در شب‌هنگام بر اثر عارضه گزگز و بی‌حسی ایجاد می‌شوند، کمک کند.
3. برای سندرم توراسیک اوت‌لِت:
 - **تمرینات ورزشی:** تقویت و کشش عضلات جهت بازبازی طول مناسب عضلات و انقباض مناسب از اهمیت بسیاری برخوردار است.
 - **آموزش حفظ وضعیت صحیح:** این روش شامل آموزش نحوه حفظ وضعیت صحیح بدن در فعالیت‌های روزمره است.

بیشتر بخوانید: [گزگز انگشتان دست و پا](#)


1. برای رادیکولوپاتی ریشه‌های عصبی داخل نخاع:
 - **ترکشن (کشش):** ملایم گردن: این روش می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
 - **تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست (TENS):** یکی از روش‌هایی است که ممکن است به کاهش درد کمک کند.
2. برای اسپوندیلوز (آرتروز ستون فقرات):
 - **فیزیوتراپی:** به شما کمک می‌کند تا عضلات پایین‌تنه و گردن را تقویت و کشش دهید که در نهایت به تسکین درد کمک می‌کند.
3. برای تنگی کانال نخاعی:
 - **داروها:** استفاده از داروهای مسکن و تزریق‌های استروئیدی به کاهش درد کمک می‌کند.
 - **فیزیوتراپی ممکن است شامل تمرینات و موارد دیگری باشد که به کاهش درد و بهبود عملکرد کمک می‌کند.**

● تشخیص و درمان گزگز دست در کلینیک دینا

برای تشخیص و درمان مشکلات مربوط به گزگز دست مراجعه به کلینیک‌هایی که دارای پزشکان متخصص هستند، بسیار ضروری است. پزشکان متخصص و مجرب برای تشخیص دقیق علت گزگز دست، سابقه پزشکی فرد را بررسی کرده و

آزمایش‌های تشخیصی را به بیماران تجویز می‌کنند. به علاوه، پزشکان متخصص می‌توانند راهنمایی‌های لازم برای پیشگیری از حاد شدن این عارضه و جهت بهبود کیفیت زندگی فرد ارائه دهند.

کلینیک دینا به عنوان یکی از مراکز پزشکی معتبر و مجهز، خدمات درمانی مرتبط با بی‌حسی و گزگز دست را در اختیار بیماران قرار می‌دهد. در این کلینیک، پزشکان متخصص با بهره‌گیری از دانش و تجربه خود، دلایل گزگز دست را تشخیص داده و پس از آن، برنامه درمانی مناسب را به بیمار پیشنهاد می‌کنند.

 روش‌های درمانی کلینیک دینا شامل دارو درمانی، فیزیوتراپی، تمرینات توانبخشی روش‌های پیشرفته‌تر مانند تحریک الکتریکی عصب یا اوزون تراپی می‌باشند. در صورت نیاز به دریافت مشاوره می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید.

خلاصه مطالب

دلایل گزگز دست می‌توانند ناشی فشار به عصب‌ها، مشکلات عضلانی یا بیماری‌های چون سندروم تونل کارپال باشد. برای تشخیص دقیق و درمان مؤثر این عارضه، مراجعه به کلینیک‌های مجهز با پزشکان متخصص بسیار اهمیت دارد.

کلینیک دینا به عنوان بهترین مرکز طب پزشکی در تهران، با داشتن کادر مجرب پزشکی، می‌تواند دلایل گزگز دست را به طور دقیق تشخیص داده و بر اساس نتایج تست‌ها، برنامه درمانی مناسب را برای هر فرد تدوین کند. با توجه به تخصص و تجربه پزشکان این کلینیک و ارائه خدمات با کیفیت، مراجعه‌کنندگان می‌توانند اطمینان داشته باشند که درمان موثری به آنها خواهد شد. جهت دریافت نوبت می‌توانید با شماره‌های مندرج در صفحه اصلی در تماس باشید.

برای دانلود پی‌دی‌اف مقاله کلیک کنید.