

شاید برای شما این سوال بوجود آمده باشد که ارتباط بین گردن درد و سرگیجه چیست؟ سرگیجه گردنی، که به عنوان سرگیجه سرویکوژنیک نیز شناخته می‌شود، باعث عدم ثبات و بی‌تعادلی می‌شود که اغلب ناشی از مشکلات گردن یا شرایط دیگری است که بر آن تأثیر می‌گذارد. این نوع سرگیجه معمولاً با درد گردن همراه است و می‌تواند توانایی حرکت گردن را تحت تأثیر قرار دهد.

تشخیص ارتباط بین گردن درد و سرگیجه می‌تواند مشکل باشد، چراکه علائم آن ممکن است با سایر مشکلات پزشکی از جمله مشکلات گوش داخلی تا سگته مغزی و آسیب‌های مغزی تروماتیک، همپوشانی داشته باشد. با این حال، تشخیص صحیح این عارضه از اهمیت بالایی برخوردار است. خوشبختانه روش‌های درمانی غیرتهاجمی مانند اوزون تراپی، فیزیوتراپی و تمرینات گردنی می‌توانند بهبودی قابل توجهی در کاهش علائم سرگیجه گردنی ایجاد کنند، به ویژه اگر علت اصلی این عارضه گردن باشد.

● مهم‌ترین علائم گردن درد و سرگیجه

علائم گردن درد و سرگیجه ممکن است به عنوان یکی از مشکلات شایع در ناحیه ستون فقرات، به خصوص بخش گردنی یا سرویکال، ظاهر شود. بخش گردنی از ستون فقرات از زیر جمجمه آغاز می‌شود و تا محدوده صدی (قفسه سینه) ادامه دارد. این بخش شامل 7 استخوان است که توسط 6 دیسک از هم جدا می‌شوند.

دیسک‌ها، به ویژه دیسک‌های گردن، ساختاری مدور بالشتکی با مواد مایع ژلاتینی هستند که دارای یک سوراخ برای عبور طناب نخاعی می‌باشند. این دیسک‌ها نقش مهمی در استحکام گردن، جذب فشارداشته و به عنوان عاملی برای حرکت گردن هستند.

مقالات بیشتر: [معایب اوزون تراپی](#)

گاهی اتفاق می‌افتد که دیسک‌های گردن دچار پارگی شوند. در این حالت، پوسته سفت بیرون دیسک به دلایلی آسیب می‌بیند و قطعاتی از آن لابه‌لای ریشه‌های اعصاب یا طناب نخاع قرار می‌گیرند. گاهی حتی ممکن است محتوای ژلاتینی درون دیسک بیرون زده و به ساختارهای عصبی مجاور فشار وارد کند.

ارتباط بین گردن درد و سرگیجه این است که گاهی اوقات فرآیند فرسودگی دیسک‌های ستون فقرات به کندی و در طی زمان طولانی اتفاق می‌افتد، در حالی که پارگی دیسک‌های گردن و یا جابجایی آنها در اکثر موارد ناشی از آسیب‌های تروماتیک مغزی، آسیب‌های تروماتیک ستون فقرات یا شوک‌های شدید وارده به سر، گردن و بالای تنه است.

سرگیجه سرویکورژنیک ابتدا به صورت دردی موقت و مقطعی ظاهر می‌شود، که به تدریج به یک درد پایدار و پیوسته تبدیل می‌شود. این نوع سرگیجه علائم مختلفی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به درد در نواحی مختلف از پشت گردن تا سمت پیشانی و اطراف چشم، شقیقه و گوش، کاهش انعطاف‌پذیری گردن، و تورم چشم و تاری میدان دید در همان سمت سردرد و گردن درد اشاره کرد.

همچنین این سرگیجه در زمان عطسه و سرفه زدن، فشردگی پشت گردن یا حرکات ناگهانی شروع می‌شود. این علائم ممکن است ناشی از فشار دیسک گردنی بر ریشه‌های اعصاب و ساختارهای عصبی مجاور گردن باشد.

ارتباط بین گردن درد و سرگیجه چیست؟

اگر در این مورد که ارتباط بین گردن درد و سرگیجه سؤال دارید، باید بگوییم سرگیجه ناشی از گردن درد معمولاً به عنوان سرگیجه سرویکال یا سرگیجه سرویکورژنیک شناخته می‌شود. این وضعیت زمانی بوجود می‌آید که دیسک یا دیسک‌هایی در ناحیه گردن آسیب می‌بینند و همزمان با سردرد، علائم سرگیجه نیز در بیمار ظاهر می‌شود.

یک نکته مهم این است که علائم سرگیجه ناشی از گردن درد، ممکن است سال‌ها پس از وقوع آسیب به دیسک‌های گردنی ظاهر شود.

در ارتباط بین گردن درد و سرگیجه، علائمی مانند خواب آلودگی، مشکلات هماهنگی بدنی، احساس عدم تعادل و عدم ثبات، تغییرات در حالت بدن، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ، احساس معلق بودن در فضا، سبکی سر، سفتی و خشک شدن گردن و مشکلات بینایی همچون حرکات سریع چشم و خستگی بینایی بوجود می‌آید.

یکی از تفاوت‌های مهم بین سرگیجه ناشی از گردن درد و سرگیجه‌های دیگر این است که در سرگیجه سرویکورژنیک، احساس چرخش و گردش را ندارید. به جای آن، ممکن است احساسی مانند سبکی سر یا حس شناور بودن را تجربه کنید.

علائم و عوارض سرگیجه ناشی از گردن درد ممکن است با برخی از مشکلات گوش داخلی همپوشانی داشته باشند. این مشکلات شامل التهاب عصب وستیبولار (نوریت وستیبولار)، التهاب لابrint، سرگیجه خوش خیم وضعیتی پاروکسیمال (BPPV) و نوروینوم آکوستیک (شوانوم وستیبولار) می‌شوند.

● درمان گردن درد و سرگیجه

تا اینجا در مورد ارتباط بین گردن درد و سرگیجه توضیح دادیم. اما درمان گردن درد و سرگیجه ناشی از آن، معمولاً با روش‌های متعددی انجام می‌شود که بر اساس میزان آسیب، موقعیت و همچنین اثرات آن بر ریشه‌های اعصاب و طناب نخاعی، متفاوت است. به عنوان مثال، جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات ممکن است برای هر بیمار با دیسک گردن، روش درمانی منحصر به فردی را تعیین کند.

مقالات بیشتر: اوزون درمانی چیست؟

در ابتدا، دوره‌ای از استراحت، درمان دارویی برای کاهش درد و فیزیوتراپی و اوزون تراپی برای کاهش التهابات گردن تجویز می‌شود. این اقدامات ممکن است بهبود قابل توجهی در کاهش علائم دیسک گردن و سردرد ایجاد کنند.

اجتناب از فعالیت های شدید

بعلاوه برای جلوگیری از تشدید درد گردن و سردردهای سرویکوژنیک، توصیه می‌کنیم که از حرکات و فعالیت‌های زیر اجتناب شود:

-1 فعالیت‌های بدنی شدید و ورزشی

2- حرکات ناگهانی و متعدد گردن

3- تغییر در حالت خواب (مانند استفاده از بالشهای مناسب، خوابیدن به پشت، و اجتناب از خوابیدن به پهلو یا شکم)

استفاده از داروهای مسکن

همچنین می‌توان از داروهای مختلفی برای کاهش درد و سردرد گردنی استفاده کرد، از جمله:

1- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن

2- شل کننده‌های عضلانی

3- استروئیدهای خوراکی

4- داروهای اپیوئیدی مانند مورفین و کدوئین

خلاصه مطالب

ارتباط بین گردن درد و سرگیجه یکی از مواردی است که نشان‌دهنده آسیب‌های موجود در ناحیه گردنی و دیسک‌های آن است. هرگونه تغییر یا آسیب در دیسک‌های گردن می‌تواند منجر به درد گردنی شدید و همچنین سرگیجه‌هایی مانند سرویکوژنیک گردد. این دو علامت می‌توانند همزمان ظاهر شوند و عوارضی از یک مشکل مشترک باشند.

احتمال وجود دیسک‌های آسیب‌دیده در ناحیه گردن می‌تواند بر روی ریشه‌های اعصاب فشار ایجاد کرده و به علائمی نظیر سرگیجه و کاهش انعطاف‌پذیری گردن منجر شود. در بسیاری از موارد، علائم سرگیجه و گردن درد به طور همزمان ظاهر می‌شوند و از آنجای که این دو علامت ممکن است با یکدیگر همپوشانی داشته باشند، تشخیص و درمان مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.