

2] **دیسکوپاتی گردن (Cervical discopathy)** یکی از عارضه های شایع ناشی از حرکت های مداوم گردن است. این بیماری فراتر از گردن درد است و می تواند باعث دردهای تابشی، بی حسی و ضعف در شانه ها، بازو و دست شود. این مشکلات می توانند کیفیت زندگی بیمار را تأثیر بگذارند. دیسکوپاتی گردن زمانی ایجاد می شود که یک یا چند دیسک در ستون فقرات گردنی به دلیل ساییدگی و پارگی شروع به شکستن کند.

این وضعیت ممکن است به دلیل عوامل ژنتیکی باشد که برخی افراد را به سایش سریع تر دیسک ها مستعد می کند. آسیب های مختلف نیز می توانند فرآیند تخریب دیسک را تسریع کرده و گاهی اوقات باعث ایجاد تغییرات دژنراتیو در دیسک ها می شوند. برای درمان دیسکوپاتی گردن، از روش های مختلفی استفاده می شود که شامل فیزیوتراپی، دارو درمانی، تزریق آستروئید، اوزون تراپی و در صورت لزوم عمل جراحی است. این روش ها به منظور کاهش علائم، بهبود عملکرد گردن و کاهش تأثیرات این عارضه بر زندگی روزمره انجام می شوند.

● علل ایجاد دیسکوپاتی گردن

دیسکوپاتی گردن، یکی از مشکلات متداولی است که در نتیجه حرکت های مداوم گردن ایجاد می شود. این بیماری، از ساده ترین دردهای گردنی شروع می شود و در موارد شدیدتر می تواند باعث دردهای تابشی و علائمی مانند بی حسی و ضعف در شانه ها، بازوها و دست ها شود.

با گذشت زمان، این مسئله می تواند به یک بیماری دژنراتیو تبدیل شود که باعث فشردگی ریشه های عصبی می شود و تحت عنوان دیسکوپاتی گردن شناخته می شود. به طور متوسط، حدود ۲۵ درصد افراد زیر ۴۰ سال و ۶۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال با این مشکل مواجه هستند.

در مجموع دیسکوپاتی گردن به دلایل زیر ایجاد می شود:

1- هنگامی که یک دیسک تحلیل رفته باعث گردن درد می شود، این ممکن است ناشی از درد دیسکوژنیک باشد. درد دیسکوژنیک در خود دیسک رخ می دهد و می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد.

2- **ناپایداری میکرو حرکت** هم ممکن است باعث گردن درد شود، چرا که لایه بیرونی سخت دیسک فرسوده می شود و عضلات اطراف برای محدود کردن حرکت غیر طبیعی مهره ها اسپاسم دچار می شوند.

● علائم دیسکوپاتی گردن چیست؟

علائم دیسک دژنراتیو گردن می‌تواند بسیار متنوع باشد و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. این بیماری ممکن است به طور تدریجی علائم خود را نشان دهد یا به طور ناگهانی و بدون هشدار ظاهر شود.

گردن درد

درد در ناحیه گردن، یکی از شایع‌ترین علائم دیسکوپاتی گردن است. این درد ممکن است خفیف باشد و به صورت پایدار حضور داشته باشد یا در برخی موارد شدیدتر شده و مدت زمان طولانی‌تری ادامه داشته باشد.

مقالات بیشتر: ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه

درد عصب

این نوع درد معمولاً با حسی شدید و یا حس شوک الکتریکی همراه است که از شانه به بازو، دست و یا انگشتان شیوع می‌یابد. اغلب این درد فقط در یک طرف بدن حس می‌شود.

علائم عصبی در بازو، دست یا انگشتان

این علائم شامل سوزش، بی‌حسی و یا ضعف در شانه، بازو، دست و یا انگشتان است که ممکن است باعث محدودیت در فعالیت‌های روزانه مانند لباس پوشیدن یا نگه داشتن اشیا شود.

دردی که با حرکت بدتر می‌شود

عموماً درد ناشی از دیسکوپاتی گردن با حرکت بدتر می‌شود و با استراحت کاهش می‌یابد. این ممکن است باعث محدودیت در فعالیت‌های روزمره شود.

اگر درد ناشی از **دیسک دژنراتیو** باشد، ممکن است به طور خودبخود در چند هفته یا چند ماه بهبود یابد. با این حال، اگر **مفاصل فاست گردن** به تحلیل رفتن شروع کنند یا **عصب نخاعی** تحت فشار قرار گیرد، ممکن است سایر علائم بیماری به شدت مزمن شود و نیاز به درمان داشته باشد.

هر چه ستون فقرات گردنی بیشتر تحلیل رود، احتمال تنگی کانال نخاعی و قرار گرفتن نخاع در معرض خطر بیشتر می‌شود. اگر طناب نخاعی فشرده شود، **میلوپاتی** ایجاد می‌شود که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد و معمولاً در افراد بالای 50 سال رخ می‌دهد. میلوپاتی علائم متعددی دارد مانند:

1- مشکل در حرکت بازوها یا پاها

2- مشکل در هماهنگی و تعادل

3- از دست دادن کنترل مثانه و روده

4- ضعف یا بی‌حسی در هر نقطه زیر گردن

5- دردهای شوک مانند در بازوها یا پاها که ممکن است با خم شدن به جلو بدتر شود.

روش‌های درمان غیر جراحی دیسکوپاتی گردن

روش‌های غیر جراحی و بدون خطر جهت درمان دیسکوپاتی گردن وجود دارد که در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می‌کنیم:

دارو درمانی

استفاده از داروهای ضد درد مانند استامینوفن و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن و ناپروکسن می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند. در صورت عدم کارایی داروهای بدون نسخه، پزشک ممکن است داروهای مسکن یا استروئیدی را تجویز کند.

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی شامل تمرینات و روش‌های فیزیکی است که به کاهش درد و سفتی گردن کمک می‌کند. درمانگر می‌تواند از انقباض و کشش گردن استفاده کند و ممکن است تمریناتی برای افزایش دامنه حرکتی نیز توصیه کند.

مقالات بیشتر: [اوزون درمانی چیست؟](#)

تزریق آستروئید

تزریق آستروئید می‌تواند به کاهش التهاب و درد ریشه آسیب دیده ناشی از فتق دیسک کمک کند.

اوزون تراپی

اوزون تراپی یک روش درمانی کارآمد برای درمان دیسکوپاتی گردن است که با تزریق اوزون فشار ناشی از فتق دیسک را کاهش دهد و باعث تسکین درد گردن شود.

این روش از تزریق گاز اوزون به منظور کاهش فشار و التهاب در گردن استفاده می‌کند. اوزون باعث افزایش اکسیژن رسانی به بافت‌های مختلف و تسریع فرآیندهای بهبودی می‌شود. اوزون درمانی به دلیل عدم نیاز به جراحی، کمترین میزان عوارض جانبی و اثربخشی درمانی بالا، به عنوان یک روش امن و مؤثر برای مدیریت درد و بهبود وضعیت بیماران با دیسکوپاتی گردن شناخته می‌شود.

اگر قصد درمان دیسکوپاتی گردن از طریق اوزون تراپی را دارید، باید به کلینیک‌های معتبر با داشتن بهترین کادر پزشکی مراجعه کنید. کلینیک دینا در شرق تهران با داشتن تیمی از پزشکان مجرب و متخصص با انجام ایمن مراحل اوزون درمانی به بهبود سریعتر بیماران کمک می‌کنند.

خلاصه مطالب

دیسکوپاتی گردن، به عنوان یکی از مشکلات شایع ستون فقرات، می‌تواند بر زندگی روزمره فرد تأثیر منفی داشته باشد. علائم مختلفی از جمله دردهای گردنی، تنگی کانال نخاعی، و علائم عصبی مانند سوزش و بی‌حسی در بازوها و دست‌ها ممکن است باعث ایجاد محدودیت در حرکت و کاهش کیفیت زندگی شود. اما با توجه به روش‌های مدرن و مؤثر درمانی مانند فیزیوتراپی، تزریق آستروئید، و اوزون تراپی، می‌توان به بهبود علائم و کاهش دردهای مربوط به دیسکوپاتی گردن کمک کرد.

کلینیک دینا با تکیه بر تجربه و تخصص پزشکان متخصص و استفاده از تجهیزات پیشرفته، به بیماران خود راه‌های درمانی مؤثر و از جمله اوزون تراپی را ارائه می‌دهد. پزشکان کلینیک در چند جلسه با توجه به نیازهای بیماران، تلاش می‌کنند تا زمینه بهبود سریعتری را برای بیماران فراهم کرده و به آنها به بازگشت به زندگی سالم کمک کنند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.