

✓ دامنه حرکتی گردن، به ویژه حرکت دادن آن در سمت دردناک، محدود میشود

انجام فعالیتهای درگیر کننده ی بازوها در جلوی بدن (مانند آشپزی، اتو کردن، جارو کشیدن ، نشستن طولانی مدت )به ویژه با قوز کردن) حالت‌های اندامی مستمری چون مطالعه، رانندگی، کار با رایانه یا تماشای تلویزیون، بلند کردن اشیاء و حرکات خاص گردن شامل چرخش، خم کردن به طرفین، خم کردن به جلو یا عقب باعث وخیمتر شدن علایم میشود

بیماران مبتلا به فتق دیسک گردن غالباً با سفتی و دردی مواجه هستند که صبحها هنگام برخاستن از خواب شدیدتر میشود.

از دیگر علایم دیسک گردن سردرد و سرگیجه و حالت تهوع است.



خم کردن، قوز کردن، به جلو دادن شانه ها یا بلند کردن اشیاء به دفعات یا به مدت طولانی طی انجام فعالیتهای روزانه

چرخاندن یا خم کردن زیاد گردن به طرفین

گاهی موارد به صورت نادر، بیرون زدگی دیسک گردن به دنبال حرکت جزئی گردن مانند از زمین برداشتن وسیله های کوچک یا عطسه کردن گزارش شده است.

### نشانه ها و علایم بیرون زدگی دیسک گردن

✓ بیماران مبتال به فتق دیسک گردن، معمولاً از درد گردنی شدید یا خفیف به صورت یک طرفه یا دو طرفه رنج میبرند که بیشتر در پایین گردن احساس میشود.

✓ گاهی موارد، درد منتشر شونده است که تا پایین بازو (حتی دست و انگشتان) یا داخل استخوان کتف منتشر میشود.

✓ اسپاسم یا گرفتگی عضلانی، سوزن سوزن یا مور مور شدن، کرختی یا ضعف

ستون فقرات گردنی از استخوانهای متعددی به نام مهره تشکیل میشود که هر یک از آنها توسط یک دیسک از دیگری جدا میشود.

ماده ی ژلاتینی نرمی در میان دیسک وجود دارد، هنگامی که این ماده ژلاتینی به دلیل پارگی لایه های بافت اتصال دهنده از دیسک بیرون میزند، بیماری بیرون زدگی دیسک گردن یا فتق دیسک گردنی رخ می دهد.

### علل ایجاد بیرون زدگی دیسک گردن

عوامل گوناگونی در بروز بیرون زدگی دیسک گردن نقش دارند مانند:

وضعیت اندامی نامناسب مثل قوز کردن

سفتی و خشکی عضلانی

ضعف عضلانی

خشکی مفاصل

بلند کردن اشیاء به شیوه نادرست



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بابل کلینیک

## دیسک گردن



تهیه کننده : واحد آموزش به بیمار و ارتقا سلامت

## مراقبت بعد از عمل جراحی :

- ✓ ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج ترشحات اضافی لوله درن تعبیه شود که معمولاً تا ۲ روز بعد عمل خارج می شود
- ✓ معمولاً ۲ روز بعد از عمل با بستن گردنبنند فیلادلفیا که زیر چانه را حفظ میکند، راه می روید و حین استراحت گردنبنند کوتاه بسته باشد
- ✓ ۱۰ روز بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید
- ✓ از چرخش ناگهانی سر پرهیز شود
- ✓ ممکن است روز های اول بعد از عمل حین غذا خوردن احساس درد در گلو داشته باشید، تا برطرف شدن درد رژیم مایعات و نرم بخورید
- ✓ پس از ترخیص حمام بلامانع است
- ✓ در صورت تب، لرز، تنگی نفس، درد قفسه سینه، بی حسی اندام ها با ۱۱۵ یا پزشک معالج تماس بگیرید

## تشخیص بیرون زدگی دیسک گردن

- بررسی علائم و شدت درد توسط پزشک
- معاینه فیزیکی و بررسی محدودیتهای حرکتی
- بررسی حفظ تعادل و ضعف عضلانی
- انجام عکس رادیولوژی، سی. تی. اسکن و ام. آر. آی

## درمان بیرون زدگی دیسک گردن

### بدون جراحی

- مصرف مسکن و داروی ضد التهابی و شل کننده عضلانی، فیزیوتراپی و ماساژ درمانی، لیزر درمانی، استفاده از گردن بند طبی، رژیم سرشار از کلسیم و ویتامین دی

### درمان جراحی

- برش جراحی در قسمت جلوی گردن و یا پشت گردن است

