

دیسک گردن

معمولاً به موازات پا به سن گذاشتن در نتیجه فرایندی مرسوم به تحلیل، دیسک به گونه ای متلاشی می شود که فضاهاى بین مهره ای کاهش و احتمال بیرون زدگی یا فتق دیسک گردن را افزایش می دهد.

خم کردن رو به جلو گردن ، حالت اندامی نامناسب به خصوص هنگام خوابیدن ، نشستن ، فعالیت‌های در گیر کننده بازوها مانند شستن ظروف و ... و بلند کردن وسایل سنگین که در صورت تکرار دیسک گردن ایجاد می شود.

علل :

- صدمه دیدن گردن ، کمر و پشت بدن
- رگ به رگ شدن و پیچ خوردن گردن
- بلند کردن وسایل سنگین به شیوه نامناسب
- اضافه وزن و چاقی
- استعمال دخانیات

روش های تشخیصی:

گرافی، سی تی اسکن، ام ار آی

روشها درمان:

با توجه به اینکه بیماری شایعی است ولی اکثراً نیاز به جراحی ندارند. معمولاً با فیزیوتراپی و انجام حرکات اصلاحی و ورزش، دیسک گردن بر طرف می شود. بی حرکتی گردن بهترین درمان دیسک گردن است.

دارو درمانی طبق تجویز پزشک انجام شود.

ماساژ و فیزیوتراپی:

تنها از زمانی انجام شود که شدت اختلال بطور کامل مشخص شده باشد.

درمان جراحی:

در صورت مؤثر نبودن روشهای درمان غیر جراحی، عمل جراحی دیسک گردن ضرورت می یابد که با هدف برداشتن بخشی از دیسک که به گردن فشار می آورد انجام می شود.

درد شانه که به پایین بازو و دست انتشار می یابد. سفتی گردن، شانه، کتف و بی حسی و سوزن سوزن شدن اندامهای فوقانی

آموزش های ضروری بعد از عمل

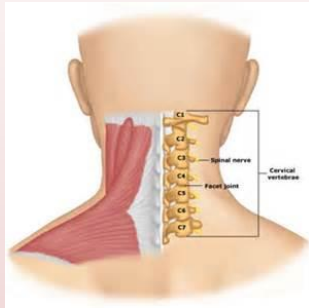
دیسک گردن:

- در صورت احساس گلودرد و اشکال در بلع، زیاد صحبت نکنید.
- غذای نرم و پوره ای مصرف کنید.
- بعد از عمل، گردن بند استفاده کنید و برای نگاه کردن به اطراف تنه خود را همراه گردن بچرخانید.
- گردن در وضعیت خنثی یا همان خط وسط قرار بگیرد.
- در وضعیت نشسته، سر و گردن و شانه ها حمایت شود.
- از کفشهای طبی جهت افزایش تعادل در هنگام راه رفتن استفاده شود.
- استراحت در بستر بر روی تشک سفت به مدت دو تا سه روز لازم است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
بیمارستان شهید کامیاب

مراقبت های پرستاری دیسک گردن



واحد آموزش بیمارستان سوانح شهید کامیاب
بفتر بهبود کیفیت

تهیه کننده: صدیقی

کد پمفلت / NU1/52	سال تهیه: 95
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 95

تا شش هفته از گردن بند بطور مداوم استفاده
نمایید.

از خم و راست کردن گردن، نشستن و
ایستادن بیش از 30 دقیقه، ورزش و کار
سنگین، خوابیدن روی شکم، رانندگی و
مسافرت طولانی با اتومبیل خودداری کنید.

بطور مداوم گردن بند را بپوشید و روزی دوبار
پس از برداشتن گردن بند، به آرامی گردن را
با آب و صابون شسته و خشک کنید.

منابع:

داخلی جراحی برونر و سودارث

<http://www.patienteducationcenter.org>



در صورت احساس سفتی در عضلات پشت
گردن، کمپرس گرم و مرطوب به مدت 10 تا
20 دقیقه در پشت گردن، چندین بار در روز
به شل شدن عضلات کمک می کند.

در صورت مجاز بودن، می تواند ورزشهای
ایزومتریک گردن را برای تقویت عضلات
گردن، طبق دستور شروع شود.

در صورت چاق بودن بیمار، رژیم غذایی
مناسب جهت کاهش وزن رعایت شود.

مراقبت پس از ترخیص:

- ایستادن به مدت بیش از 30 دقیقه،
ورزش و کار، خوابیدن روی شکم،
رانندگی و مسافرت طولانی با اتومبیل
خودداری کنید.
- سر در وضعیت خنثی نگه داشته است.
- از تشک و صندلی مناسب و کفش پاشنه
کوتاه استفاده کنید