

مشکلات گردن یا ستون فقرات گردنی

مشکلات گردن

مشکلات گردن طیف گسترده‌ای از اختلالات را در بر می‌گیرد که از جمله آن‌ها می‌توان به آرتروز گردن، اسپوندیلوز گردن^{۱*}، روماتیسم^{۲**}، فیبروزیت^{۳***}، فتق دیسک^{۴****} و در مواردی که درد به بازو انتشار می‌یابد، رادیکولوپاتی یا نوروپاتی^{۵****} اشاره کرد.

بسیاری از افراد در طول زندگی خود تجربه درد گردن را دارند که گاهی اوقات به نواحی اطراف مانند شانه‌ها، کتف و بالای بازوها نیز انتشار می‌یابد. در برخی موارد، درد گردن می‌تواند تا دست‌ها نیز پیشروی کند و علائمی مانند گزگز^۶، سوزن سوزن شدن^۷ یا بی‌حسی^۸ در انگشتان را ایجاد کند. همچنین، برخی افراد دچار سردردهایی هستند که ریشه در مشکلات گردن دارند.

درد گردن اغلب به صورت متناوب بروز می‌کند؛ یعنی روزها یا ساعات مشخصی بدون درد نیز وجود دارد. این دردها می‌توانند به طور ناگهانی و بدون علت مشخص ظاهر شده و به همان سرعت ناپدید شوند. اما در برخی موارد، درد گردن به صورت مزمن و دائمی وجود

1. Spondylosis of the neck

*) (اسپوندیلوز به معنای ساییدگی و پارگی تدریجی ستون فقرات است. این بیماری معمولاً با افزایش سن رخ می‌دهد و به دلیل تغییرات طبیعی در دیسک‌ها، مهره‌ها و مفاصل ستون فقرات ایجاد می‌شود.)

2. Rheumatism

**) (روماتیسم به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که باعث التهاب و درد در مفاصل، عضلات، تاندون‌ها و سایر بافت‌های همبند بدن می‌شوند. این بیماری‌ها اغلب مزمن هستند و می‌توانند به شدت کیفیت زندگی را کاهش دهند.)

3. Fibrositis

*** (فیبروزیتیس اصطلاحی است که در گذشته برای توصیف یک بیماری مزمن با درد عضلانی و اسکلتی گسترده استفاده می‌شد. این بیماری با دردهای عمیق و مزمن در عضلات و بافت‌های نرم همراه بود و اغلب با خستگی، اختلال خواب و حساسیت به لمس همراه می‌شد.)

4. Herniated disc

**** (فتق دیسک زمانی رخ می‌دهد که یکی از دیسک‌های نرم و ژله‌ای بین مهره‌های ستون فقرات از جای خود خارج شده و به ریشه‌های عصبی فشار وارد کند. این دیسک‌ها مانند بالشتک عمل می‌کنند و به ستون فقرات اجازه می‌دهند تا خم شود و بچرخد.)

5. Neuropathy

*****) (نوروپاتی به معنی آسیب یا بیماری اعصاب است. اعصاب پیام‌ها را بین مغز، نخاع و بقیه بدن منتقل می‌کنند. وقتی اعصاب آسیب می‌بینند، این پیام‌ها به درستی منتقل نمی‌شوند و می‌توانند باعث طیف وسیعی از علائم شوند.)

6. Tingling

7. Prickling

8. Numbness

دارد که می‌تواند منجر به مصرف مداوم دارو، کاهش فعالیت‌های روزمره و حتی ترک کار شود. این درد مزمن می‌تواند کیفیت زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار داده و افراد را مجبور کند تا فعالیت‌های خود را به حداقل برسانند تا درد قابل تحمل شود. در نتیجه، مشکلات گردن می‌توانند محدودیت‌های جدی در سبک زندگی ایجاد کرده و بر عملکرد روزمره افراد تأثیر بگذارند.

اگر با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنید، احتمالاً متوجه شده‌اید که علائم گاهی ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه‌دار هستند. ممکن است درمان‌های مختلفی را امتحان کرده باشید که در کوتاه‌مدت درد را تسکین دهند، اما به زودی عود (بازگشت مجدد درد) کرده و دوباره شما را آزار دهند. شاید به همین دلیل است که این کتاب را انتخاب کرده‌اید؛ زیرا با وجود تلاش‌های فراوان برای درمان، درد مزمنی دارید که رهایتان نمی‌کند.

احتمالاً متوجه شده‌اید که بسیاری از درمان‌های رایج، چه توسط پزشک، فیزیوتراپیست یا کایروپراکتر تجویز شوند، عموماً بر تسکین علائم فعلی تمرکز دارند و کمتر به پیشگیری از بروز مجدد مشکلات یا بهبود ریشه‌های اصلی درد می‌پردازند. به عبارت دیگر، این درمان‌ها اغلب به صورت موقتی به شما تسکین می‌دهند، اما ممکن است برای حل ریشه‌ای مشکل کافی نباشند.

شاید بارها برای تسکین درد گردن به دنبال راه حل بوده باشید. چه خوب می‌شد اگر می‌توانستید هر زمان که درد شروع شد، خودتان به آن رسیدگی کنید. اما بهتر از آن این است که بتوانید روشی را بیاموزید که از بروز درد گردن جلوگیری کند. تصور کنید دیگر نیازی نباشد برای تسکین درد به دنبال راه حل باشید.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که بیماران برای مقابله موثر با بیماری خود، نیازمند درک عمیقی از وضعیتشان هستند. آن‌ها به آموزش‌های جامع در مورد بیماری، تمرینات درمانی

مناسب و راهکارهایی برای مدیریت علائم نیاز دارند تا بتوانند زندگی عادی و بدون درد داشته باشند. همچنین، بیماران باید بدانند چگونه از عوامل تشدیدکننده بیماری در زندگی روزمره اجتناب کرده و از استراتژی‌های موثر برای بهبود وضعیت خود استفاده کنند. تمام این موارد به طور کامل در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته است.

از دهه ۱۹۷۰ به این سو، پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه درمان‌های خود مراقبتی برای مشکلات ستون فقرات صورت گرفته است. روش‌هایی که در این کتاب ارائه شده‌اند، حاصل بیش از چهل سال تجربه بالینی با بیش از ۲۰,۰۰۰ بیمار است. این روش‌ها نه تنها توسط من، بلکه توسط بسیاری از پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته و نتایج بسیار مثبتی به همراه داشته است.

مطالعات رادیولوژی در ایالات متحده نشان داده است که تمرینات توصیف شده در این کتاب، ستون فقرات گردنی را به وضعیت طبیعی و آناتومیکی خود بازمی‌گرداند [Ordway NR, Seymour RJ, Donelson RG, Hojnowski LS, Edwards WT (1999). Cervical flexion, extension, protrusion, and retraction: A radiographic segmental analysis. Spine 24 (3):240-7]. مطالعه دیگری که بر روی بیماران مبتلا به درد بازو و گردن انجام شده است، تأیید می‌کند که این تمرینات به کاهش قابل توجه علائم و بهبود عملکرد عصبی منجر می‌شود. این مطالعه نشان داده است که با قرارگیری گردن در وضعیت خمیده به جلو، درد و اختلالات عصبی تشدید می‌شوند [Abdulwahab SS, Sabbahi M (2000) Neck retractions, cervical root [decompression, and radicular pain. JOSPT 30.1.4-12].

یکی از مهم‌ترین مفاهیم این کتاب، تاکید بر نقش فعال شما در مدیریت سلامت گردن است. اگر با مشکلات گردن دست‌وپنجه نرم می‌کنید، این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه علائم فعلی را تسکین داده و از بروز مجدد آن‌ها پیشگیری کنید. خود مراقبتی و انجام تمرینات مناسب، کلید اصلی کنترل طولانی‌مدت درد گردن و بهبود کیفیت زندگی شماست.

چه افرادی می‌توانند به تنهایی برای درمان خود اقدام کنند؟

این کتاب برای تمامی افرادی که با مشکلات مکانیکی **اعود کننده**^۲ در ستون فقرات روبرو هستند، طراحی شده است. تنها تعداد بسیار اندکی ممکن است از مزایای روش‌های ارائه شده در این کتاب بهره‌مند نشوند. تقریباً همه افراد می‌توانند با رعایت نکات ایمنی و احتیاط‌های لازم، برنامه ورزشی پیشنهادی را آغاز کنند و از نتایج مثبت آن بهره‌مند شوند. پس از آغاز تمرینات، به دقت به تغییرات درد خود توجه کنید. اگر دردتان به تدریج تشدید شد، روز بعد بدتر شد یا شدت آن به طور پیوسته افزایش یافت و غیرقابل تحمل شد، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرده و یا برای کسب اطلاعات بیشتر به منابع معتبر مانند وبسایت موسسه بین‌المللی مک‌کنزی مراجعه نمایید.

در صورت بروز درد گردن یا شانه، به ویژه اگر این درد برای اولین بار است که تجربه می‌کنید، بهتر است برای تشخیص دقیق و دریافت برنامه درمانی مناسب، به پزشک یا متخصص روش مک‌کنزی مراجعه کنید. همچنین، اگر درد شما شدید و ضربان‌دار است، سر شما به یک سمت کشیده شده یا سردردهای شدید و مداوم دارید، به طور قطع نیاز به ارزیابی پزشکی

۱. (مشکلات مکانیکی ستون فقرات به مجموعه‌ای از اختلالات اشاره دارد که در ساختار و عملکرد مهره‌ها، دیسک‌ها و مفاصل ستون فقرات رخ می‌دهد. این مشکلات اغلب باعث درد، محدودیت حرکتی و سایر علائم آزاردهنده می‌شوند).

دارید. این علائم ممکن است نشان‌دهنده مشکلات جدی‌تر باشند و مراجعه به پزشک برای تشخیص و درمان به موقع بسیار مهم است.

در صورت مواجهه با هر یک از شرایط زیر، پیش از شروع هرگونه برنامه ورزشی، حتماً با پزشک یا متخصص روش مک‌کنزی مشورت کنید:

- اگر در ناحیه مچ دست یا دست، درد، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی دارید که به انگشتان دست نیز انتشار می‌یابد.

- اگر به دنبال تصادف شدید اخیر، دچار مشکلات گردن شده اید.

- اگر به تازگی سردردهای مکرر یا شدید را تجربه می‌کنید، حتماً به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

- اگر سردردهای شدید و بی‌دلیلی را تجربه می‌کنید که به تدریج تشدید می‌شوند، مراجعه به پزشک ضروری است.

- سردردهای شدید و مکرر همراه با حالت تهوع و سرگیجه ممکن است نشان‌دهنده مشکلی جدی باشد. در صورت مواجهه با این علائم، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

در انتخاب درمانگر خود دقت فراوانی داشته باشید. درمانگری که انتخاب می‌کنید باید دانش و مهارت کافی در زمینه مدیریت مشکلات گردن داشته باشد. هر بیمار حق دارد تا با یادگیری روش‌های مدیریت درد گردن، به استقلال در کنترل بیماری خود دست یابد. این مسوولیتی است که بر دوش هر درمانگری قرار دارد.

"این کتاب یک سیستم مدیریت جامع و کامل را ارائه می‌دهد که پیروی دقیق از آن، کلید موفقیت در دستیابی به اهداف است."

برای درک عمیق تمرین‌ها و حل موفقیت‌آمیز آن‌ها، مطالعه دقیق فصل‌های قبلی الزامی است. مفاهیم هر فصل با فصل‌های بعدی در ارتباط هستند و درک این ارتباط برای حل تمرین‌ها بسیار مهم است.

برای اطمینان از دریافت درمان موثر و ایمن به روش مک‌کنزی، توصیه می‌شود به متخصصینی مراجعه نمایید که دارای گواهینامه رسمی تشخیص و درمان مکانیکی از موسسه بین‌المللی مک‌کنزی باشند. این گواهینامه تضمین‌کننده دانش و مهارت‌های لازم برای ارائه این روش درمانی است.
