

درد و کشیدگی گردن Neck Pain and Strain

نحوه مراقبت از خودتان در محیط خانه

- داروهای تسکین درد از قبیل استومینوفن (Tylenol) یا مارک فروشگاه) یا ایبوپروفن (Advil، Motrin) یا مارک فروشگاه) را مصرف کنید.
- در طی 48 تا 72 ساعت اول:
 - از کمپرس یخ روی ناحیه دردناک استفاده کنید. کمپرس یخ را با پارچه بپوشانید تا از پوست شما محافظت شود.
 - از کمپرس یخ تنها برای 10 تا 15 دقیقه در هر ساعت استفاده کنید.
- بعد از 72 ساعت:
 - از حرارت بر روی ناحیه دردناک استفاده کنید.
 - از حرارت هر بار تنها برای 10 تا 15 دقیقه استفاده کنید.
- ناحیه را با ملایمت ماساژ دهید یا بمالید تا درد تسکین پیدا کرده و جریان خون تقویت شود.
- هنگام رانندگی مراقب باشید. ممکن است نتوانید نقاط کور را کنترل کنید.
- حرکت کنید.
 - به طور آهسته و به محض اینکه برایتان مقدور باشد به فعالیت های روزمره خود برگردید. گردن خود را تا حدی که درد به شما امکان می دهد حرکت دهید. اینکار التیام را تسریع خواهد داد. حرکت دادن گردن در ابتدا برایتان دردناک خواهد بود.
 - ورزشهای کششی و تقویتی انجام دهید. اینکار موجب حفظ انعطاف پذیری و تقویت گردن شما شده و گرفتگی عضلانی را کاهش می دهد.
 - فعالیت هایی که درد یا گرفتگی عضلانی شما را افزایش می دهند انجام ندهید.

گردن درد معمولاً ناشی از جراحات عضلات یا رباط هایی می باشد که استخوان های گردن را در جای خود نگه میدارند. معمول ترین علت گردن درد تصادف با ماشین می باشد که کشیدگی گردن ('whiplash') نیز خوانده می شود. ولی شخص ممکن است بدون دلیل واضحی هم دچار گردن درد شود.

این درد معمولاً در طی یکی دو روز بعد از بروز جراحات وخیم تر است. گردن درد معمولاً در ظرف 10 روز بهبود پیدا می کند.

گردن درد شما ممکن است:

- به پشت یا بازوهای شما سرایت کند
- با حرکت دادن بدتر شود
- موجب گرفتگی یا حساس شدن گردن شما شود
- موجب سردرد شود

چه موقعی کمک دریافت کنید

- در موارد زیر نزد پزشک خانوادگی خود بروید یا به نزدیک ترین درمانگاه بدون وقت قبلی (walk-in) مراجعه کنید:
- بعد از 2 هفته مداوم در خانه هنوز درد خفیف یا ملایم دارید.
 - در بازوها یا ران های خود احساس بی حسی یا سوزش می کنید.
 - به دلیل درد نمی توانید به فعالیت های روزمره خود بپردازید.

در موارد زیر به نزدیک ترین بخش اورژانس مراجعه کنید:

- توانایی یا حس را در بازوها یا ران های خود از دست داده اید.
- توانایی کنترل مثانه یا روده های خود را از دست داده اید.

سایر گزینه های درمانی

درمان های دیگری وجود دارند که ممکن است به تسکین گردن درد، بازیابی حرکت و تقویت عضلات در اطراف ستون فقرات شما کمک کنند.

این گزینه ها شامل مراجعه به درمانگران زیر می شوند:

- متخصص فیزیوتراپی
- درمانگر مجاز ماساژ
- کاپروپراکتر
- متخصص طب سوزنی

ماهیهی های قوی کمر و گردن می تواند به پیشگیری از گردن درد یا جراحات مربوط به گردن کمک کند.

روش های پیشگیری از گردن درد

- طرز صحیح قرارگیری بدن را در حالت ایستاده و نشسته مراعات کنید.
- ورزش های کششی را به کرات انجام دهید.
- سعی کنید که روی شکمتان نخوابید.
- به طور مرتب ورزش کنید.
- روش انجام فعالیت هایی که شما را دچار گردن درد می کنند تغییر دهید.
- هنگامیکه شروع می کنید گردن درد را احساس کنید، استراحت کنید.
- به دنبال روش هایی باشید که استرس و تنش را در زندگی شما کاهش می دهند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، خوب است سؤال کنید:

- پزشک خانوادگی شما
- HealthLinkBC 8-1-1 (یا 7-1-1 برای اشخاص ناشنوا و کم شنوا) یا از HealthLinkBC به آدرس آنلاین www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید