

دردهای گردن و شانه علل، درمان و روش‌های پیشگیری

ترجممه: دکتر ثریا منتظری

توسعه پیدا کند. داروسازان می‌توانند نقش مهمی در درمان بیماران مبتلا به دردهای گردن و شانه با ارایه توصیه‌های پیشگیرانه، ایفا کنند.

■ علل

گردن می‌تواند نسبت به شرایط و ضریب‌هایی که ممکن است سبب درد و محدود شدن حرکت شود، حساس باشد. به طور مشابه، شانه در معرض آسیب است، به دلیل آن که یک مفصل متحرک یا دامنه وسیع حرکتی است.

دردهای گردن و شانه می‌توانند علت‌های مختلفی داشته باشند (جدول ۱).

■ درمان

■ درد گردن

درد ملایم تا متوسط گردن معمولاً در مدت ۳ - ۲ هفته با درمان‌های OTC برطرف می‌شود. بیماران باید درمان پزشکی را در صورتی که درد گردن مداوم و ماندگار، شدید، همراه با درد تیرکشنده به

دردهای گردن و شانه می‌تواند به ناراحتی‌های قابل توجهی برای بیماران متنه شود که روی کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. از جمله می‌تواند بازدهی کاری آن‌ها را کاهش داده و سبب افزایش ویزیت‌های پزشکی سرپایی شده و نیز بار اضافی مالی و هیجانی برای بیماران گردد. اگرچه علت‌های هر دو بیماری فوق ممکن است متفاوت باشند، موارد درمانی به طور کلی مشابه هستند.

علاجم گردن درد شامل اشکال در حرکت دادن سر، سردرد، اسپاسم و سفتی عضلات و دردی که وقتی سر در جای خود برای مدت طولانی نگه داشته می‌شود مانند زمان رانندگی یا کار کردن با کامپیوتر، بدتر می‌شود.

■ درد شانه

درد شانه ممکن است از مفصل شانه یا هر کدام از رباطها، عضلات یا تاندون‌های اطراف،

جدول ۱ - علتهای درد گردن و شانه

درد گردن	درد شانه
کشش‌های عضلانی	کشش‌های بیش از اندازه
مفاصل آسیب‌دیده	التهاب تاندون‌ها
به هم فشرده‌گی عصب	عدم استحکام مفصل شانه
آسیب‌ها	در رفتگی
بیماری‌ها از جمله سرطان، منتزیت و آرتربیت روماتویید	شکستگی استخوان بازو در ناحیه گردن یا بالاتر شانه منجمد (سفرتی و درد در مفصل شانه) مربوط به شرايط خاص از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پرکاری و کم کاری تیرویید
	عصب‌های به هم فشرده شده

داروهای تجویز شده با نسخه حاوی استامینوفن به عنوان ماده اولیه فعال را مصرف می‌کند، داروهای OTC محتوی استامینوفن را استفاده نکنند. بیماران آموزش دهنده که نکات ذکر شده روی برچسب داروهای OTC را به دقت بخوانند، مخصوصاً داروهای ترکیبی که ممکن است دارای استامینوفن باشند.

درمان فیزیوتراپی می‌تواند تمرینات تقویت‌کننده گردن را برای کمک به کاهش درد و جلوگیری از عود آن پیشنهاد کند. تحریک الکتریکی عصبی محیطی (TENS) شامل قرار دادن الکترودها روی پوست نزدیک محل های دردناک برای انتقال ضربان‌های کوچک الکتریکی که می‌توانند درد را کاهش دهند. کشش روش درمانی دیگری

سمت بازوها یا پاها و یا شامل سردرد، بی‌حسی، مورمور شدن یا ضعف باشد، دنبال کنند. استامینوفن و داروهای ضدالتهاب غیراستروییدی (NSAIDs) می‌توانند به عنوان درمان با داروهای OTC استفاده شوند. هم‌چنین یخ یا حرارت مرطوب می‌تواند روی گردن گذاشته شود.

داروسازان باید به بیماران هشدار دهند که داروهای NSAID بدون آسپرین مانند آیبوپروفن، می‌توانند خطر عوارض جانبی جدی قلبی - عروقی را افزایش دهند و باید در حداقل مقدار مصرف ممکن برای کوتاه‌ترین دوره درمان استفاده شوند. بیماران نباید استامینوفن را بیشتر از حداقل مقدار مصرف روزانه ۴۰۰۰ میلی‌گرم مصرف کنند.

هم‌چنین به بیماران یادآوری شود در صورتی که

* بیماران در موقع نشستن و ایستادن باید شرایط درستی را استفاده کنند برای اطمینان از این که شانه‌هایشان در یک خط صاف در بالای لگن قرار گرفته همچنین گوش‌ها مستقیماً بالای شانه‌ها قرار دارند.

* تشویق کردن افراد برای break متوالی جهت کشیدن گرن و شانه‌ها، مخصوصاً برای افرادی که در مسافت‌های طولانی سفر می‌کنند یا افرادی که مدت زیادی از شبانه‌روز را پای کامپیوتر می‌گذرانند.

* سیگار کشیدن می‌تواند درد گردن را افزایش دهد، بنابراین، توصیه به ترک سیگار مهم است.

* همچنین بیماران از قرار دادن گوشی تلفن بین شانه و گوش خودداری کنند، بهدلیل آن که ممکن است موجب افزایش خطر درد گردن و شانه شود. در عوض ان‌ها را به استفاده از هدست یا اسپیکر فون (بلندگو) تشویق نمایند.

* به بیماران توصیه شود که از حمل کیف‌های سنگین خودداری کنند، چون می‌تواند باعث کشش گردن شود.

* خوابیدن در شرایط مناسب، از جمله قرار دادن یک بالش کوچک زیر گردن، برای اطمینان از این که سر و گردن با بدنه ترازو هستند، ضروری می‌باشد. تمام این استراتژی‌ها می‌توانند برای پیشگیری از درد شانه و گردن، کمک نمایند.

است که شامل استفاده از کیسه‌هوا، قرقره‌ها یا وزنه‌هایی که به آرامی گردن را کشش می‌دهند، که می‌توانند برای رهایی از درد کمک کنند. استریوویدهای تزریقی باید در زمانی تجویز شوند که با سایر روش‌ها مانند داروهای OTC و یا درمان فیزیوتراپی، درد درمان نشود.

□ درد شانه

درد شانه می‌تواند به روش مشابه با درد گردن درمان شود از جمله مصرف استامینوفن، گرم یا سرد کردن محل درد و داروهای NSAID (مکمل‌های غیراستریویدی). همچنین درمان فیزیوتراپی می‌تواند مؤثر باشد. شرایطی که به عنوان شانه منجمد (froyensfouylder) نامیده می‌شود (التهاب و چسبندگی کپسول مفصلی شانه که باعث درد می‌شود) عموماً خوبه‌خود در مدت ۱۸ - ۱۲ ماه برطرف می‌شود. برای مواردی که درد برطرف نشده، تزریق کورتیکوستروییدها می‌تواند به کاهش درد کمک نموده و حرکت شانه را بهتر کند. همچنین جابه‌جا کردن شانه می‌تواند با یک بیهوشی عمومی برای کمک به شُل کردن بافت‌های سفت شده انجام پذیرد. درمان‌های متناوب از جمله طب سوزنی یا TENS (تحریک الکتریکی عصبی محیطی) به تسکین درد شانه منجمد کمک نماید.

■ استراتژی‌های پیشگیری

پیشگیری، کلیه مسایل دردهای شانه و گردن می‌باشد. داروسازان می‌توانند نقش مهمی در توصیه برای اصلاح روش زندگی ایفا کنند.