

دردهای گردن و شانه علل، درمان و روش‌های پیشگیری

ترجمه: دکتر ثریا منتظری

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

□ علل

گردن می‌تواند نسبت به شرایط و ضربه‌هایی که ممکن است سبب درد و محدود شدن حرکت شود، حساس باشد. به‌طور 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 ۲-۳ 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 منتهی 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 باشد، موارد درمانی به‌طور کلی مشابه هستند.

علائم 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
به‌هم فشردگی عصب	عدم استحکام مفصل شانه
آسیب‌ها	در رفتگی
بیماری‌ها از جمله سرطان، مننژیت و آرتریت روماتوئید	شکستگی استخوان بازو در ناحیه گردن یا بالاتر
	شانه منجمد (سفتی و درد در مفصل شانه) مربوط به شرایط خاص از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پرکاری و کم کاری تیروئید
	عصب‌های به هم فشرده شده

داروهای تجویز شده با نسخه حاوی استامینوفن به‌عنوان ماده اولیه فعال را مصرف می‌کنند، داروهای OTC محتوی استامینوفن را استفاده نکنند. به بیماران آموزش دهند 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 محل‌های 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 غیراستروئیدی (NSAIDs) می‌توانند به‌عنوان 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 آسپیرین مانند ایبوپروفن، 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 حداکثر 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 گردن 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 آن‌ها را به استفاده از همدست 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 بدن تراز هستند، ضروری می‌باشد. تمام این استراتژی‌ها می‌توانند برای پیشگیری از درد شانه و گردن، کمک نمایند.

است که شامل استفاده از کیسه هوا، قرقره‌ها یا وزنه‌هایی که به آرامی گردن را کشش می‌دهند، که می‌توانند برای رهایی از درد کمک کنند. استروئیدهای 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 غیراستروئیدی). هم‌چنین درمان فیزیوتراپی می‌تواند مؤثر باشد. شرایطی که به‌عنوان شانه منجمد (froyensfouylde) نامیده می‌شود (التهاب و چسبندگی کپسول مفصلی شانه که باعث درد می‌شود) معمولاً خودبه‌خود در مدت ۱۸ - ۱۲ ماه برطرف می‌شود. برای مواردی که درد برطرف نشده، تزریق کورتیکواستروئیدها می‌تواند به کاهش درد کمک نموده و حرکت شانه را بهتر کند. هم‌چنین جابه‌جا کردن شانه می‌تواند با یک بیهوشی عمومی برای کمک به شل 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.

منبع
Gershman J. Neck and stoulder pain: causes, momagement, and prevention strategies. Pharmacy Times 2018, August.