

درد گردن

دکتر زهرا حجتی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت)

لیلا شیخ پور

(کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی)

انتشارات دهسرا

ناشر منتخب سالهای ۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹ و ۹۰

سرشناسه	حجتی، زهرا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	درد گردن / زهرا حجتی.
مطبوعات نشر	رشت، دهسرا، ۱۳۹۱.
مطبوعات ظاهری	۱۷۶ ص. : مصور رنگی.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۱۷۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	گردن -- بیماری‌ها
موضوع	گردن درد
رده بندی کنگره	۱۳۹۰: ۶۲۴ ج / RC ۹۳۶
رده بندی دیویی	۶۱۷/۵۳
شماره کتابخانه ملی	۲۷۱۷۶۴۱

- نام کتاب : درد گردن
- مولفین : دکتر زهرا حجتی، لیلا شیخ پور
- ناشر: انتشارات دهسرا (ناشر منتخب سالهای ۸۵، ۸۷، ۸۹ و ۹۰)
- تلفن: ۰۲۴۰۰۵۵ - ۰۲۴۰۰۶۷۱ - ۰۱۳۱ • تلفکس: ۰۲۴۰۱۹۷۱ - ۰۱۳۱
- دفتر مرکزی: رشت، خ. کانی، مجتمع کاسپین
- شعبه ۲: رشت، خ. لکابی، ابتدای خیابان هفده شهریور
- حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات دهسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۱
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه
- قطع: وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، چاپ توکل
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۱۷۱-۹
- ISBN : 978-964-197-171-9
- قیمت در سراسر کشور: ۵۶۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

پیشگفتار

گردن بخش مهمی از اسکلت و عضلات بدن را تشکیل می‌دهد که ارتباط دهنده‌ی بین سروتنه است. این بخش مهم و حساس بدن به دلیل موقعیت خاصی که دارد اگر آسیب ببیند یا دچار تغییرات غیرطبیعی شود می‌تواند فرد را به شدت درگیر کند. موقعیت‌های مختلف شغلی، عادات نگهداری بدن، بیماری‌ها و آسیب‌ها از علل عمده‌ی درد گردن محسوب می‌شوند به گونه‌ای که هر فرد در طول زندگی حداقل چندین بار با عوارض گوناگون گردن دست به گریبان می‌شود. بنابراین شناخت ساختمان و آسیب‌های گردن، علل و عوامل و راه‌های پیشگیری و درمان درد گردن از جمله مباحث مهم در سلامتی ستون مهره‌ها محسوب می‌شود. در این کتاب به جز بررسی مباحث مذکور فصلی جداگانه به حرکات درمانی و اصلاحی گردن اختصاص یافته است. شیوه‌های مرسوم فیزیوتراپی گردن نیز در فصلی دیگر مورد بررسی قرار گرفته است. امید است کوشش نویسندگان راهگشای پیشگیری و درمان عوارض گردن برای ورزشکاران، مربیان، فیزیوتراپ‌ها و همه افرادی باشد که به سلامت گردن خود اهمیت می‌دهند.

زهرا حاجی

لیلا شیخ‌پور

فهرست

فصل اول - آناتومی گردن

۹	 ساختمان ستون فقرات
۱۱	 انحنای ستون فقرات
۱۲	 مشخصات مهره ها
۱۳	 انواع مهره ها
۱۷	 دنبالچه
۱۷	 دیسک های بین مهره ای
۱۸	 لیگامان های ستون فقرات
۲۲	 حرکات ستون فقرات
۲۴	 عضلات ستون مهره ها
۲۹	 عضلات خلفی ستون فقرات
۳۱	 عضلات مورب
۳۱	 عضلات راست راسی
۳۴	 عضلات نیم خاری
۳۵	 عضلات راست کننده ستون مهره ها
۳۶	 عضلات چند سر

فصل دوم - علل درد گردن

۳۷	 درد گردن ناشی از حادثه
۳۹	 آسیب های ورزشی
۴۰	 مشکلات ناشی از وضعیت بدن
۴۱	 مشکلات چشم
۴۱	 مشکلات تنفس
۴۲	 صندلی و وضعیت های نشسته
۴۲	 وضعیت های خوابیدن
۴۴	 مطالعه کردن
۴۴	 عادت های شغلی
۴۴	 درد گردن در ارتباط با وضعیت بدنی
۴۵	 جنبه های روان شناسی
۴۵	 عوامل مهم مرتبط با آسیب های ورزشی

۴۷	علل و عوامل بروز ناهنجاری ستون مهره‌ها
۴۹	تشخیص و ارزیابی مهره‌های گردنی
۵۱	پرتونگاری با اشعه ایکس
۵۱	سی‌تی اسکن
۵۱	ام.آر.آی
۵۲	ترموگرافی
۵۲	دیسکوگرافی
۵۳	میلوگرام
۵۳	اسکن استخوان
۵۴	الکترومایوگرافی
۵۴	پتانسیل برانگیخته

فصل سوم آسیب‌های گردن

۵۶	اسلوکیوز گردنی
۵۸	علائم کج گردنی
۵۹	عوارض کج گردنی
۵۹	تشخیص کج گردنی
۶۰	سربه جلو
۶۰	انواع سربه جلو
۶۱	علل سربه جلو
۶۱	علائم سربه جلو
۶۲	عوارض سربه جلو
۶۲	تشخیص سربه جلو
۶۳	صاف شدن گردن
۶۴	عوارض صافی گردن
۶۴	دنده گردنی
۶۵	انواع عارضه دنده گردنی
۶۶	آسیب‌شناسی دنده گردنی
۶۶	فاکتورهای مستعدکننده دنده گردنی
۶۶	علائم دنده گردنی
۶۷	کوتاه گردنی یا سندرم کیپل فایل
۶۷	آرتریت روماتوئید مهره‌های گردن

۶۸	اسپوندیلوز گردن (استئو آرتروز یا استئو آرتريت مهره های گردنی)
۶۹	علائم اسپوندیلوز
۷۰	تشخيص اسپوندیلوز
۷۰	بيرون زدگی دیسک گردنی (فتق دیسک)
۷۱	علائم فتق دیسک
۷۲	تشخيص فتق دیسک
۷۲	دژنراس دیسک بين مهره ای گردن
۷۳	علائم دژنراس دیسک
۷۳	استئو روز یا پوکی استخوان
۷۳	درد عصبی شبکه بازویی
۷۵	علل درد عصبی شبکه بازویی
۷۵	سندرم اسکالین اندامی
۷۶	سل ستون مهره گردنی
۷۶	ناهنجاری های مادرزادی
۷۶	دررفتگی گردن
۷۷	شکستگی گردن
۷۹	صدمات نخاع و اعصاب
۸۰	شوک نخاعی
۸۰	استرین و اسپرین گردن

فصل چهارم - پیشگیری و درمان درد گردن

۸۴	نشستن
۸۷	وضعیت بدنی صحیح نشستن
۸۸	خوابیدن
۸۹	اصلاح شکل خوابیدن
۹۰	پیشنهادهای برای وضعیت خوابیدن
۹۱	ایستادن
۹۲	ارگونومی
۹۴	بلند کردن و حمل اشیاء
۹۵	قانون های عمومی بلند کردن
۹۵	توقف یا تغییر حالت های تنش زا
۹۶	تغذیه

۹۶	 سیگار کشیدن
۹۷	 درمان برخی از ناهنجاری‌های گردنی
۹۷	 کج گردنی
۹۸	 کوتاه گردنی یا سندرم کلیپل فایل
۹۸	 دنده گردنی
۹۸	 سندرم اسکالن قدامی
۹۹	 سل ستون مهره‌های گردنی
۹۹	 دژنراس دیسک بین مهره‌ای
۱۰۰	 فتق دیسک بین مهره‌ای مهره‌های گردنی
۱۰۰	 آرتریت دژنراتیو مهره‌های گردن
۱۰۱	 آسیب‌های گردن در ورزش
۱۰۱	 کوفتگی
۱۰۱	 رگ به رگ شدن گردن
۱۰۲	 بیماری شبکه بازویی قسمت فوقانی تکه: سندرم استینگر
۱۰۳	 موارد قابل توجه درد عصبی شبکه بازویی
۱۰۳	 درمان مشکلات گردنی
۱۰۳	 کشش
۱۰۵	 گرما درمانی سطحی
۱۰۶	 گرما درمانی عمقی
۱۰۷	 سرما درمانی
۱۰۷	 تنس
۱۰۸	 ماساژ
۱۰۹	 جراحی
۱۱۲	 متحرک نمودن مفاصل و استفاده از مهارت‌های دستی جهت درمان آسیب‌های مفصلی
۱۱۲	 دارو درمانی
۱۱۳	 داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی
۱۱۳	 کورتیکواستروئیدها
۱۱۴	 داروهای ضد درد
۱۱۴	 داروهای ضدالتهاب موضعی
۱۱۴	 داروهای شل کننده عضلات
۱۱۴	 طب سوزنی
۱۱۶	 حرکت درمانی

فصل پنجم- حرکت درمانی برای گردن

۱۱۹	تمرینات ایستا
۱۲۴	تمرینات پویا
۱۲۹	تمرینات کششی
۱۳۴	تمرینات مقاومتی
۱۳۷	تمرینات در آب

فصل ششم- فیزیوتراپی گردن

۱۴۶	اهداف فیزیوتراپی
۱۴۷	گرما درمانی
۱۴۹	اثرات درمانی گرما
۱۵۰	نکات قابل توجه در هنگام استفاده از گرما
۱۵۱	الکتروتراپی
۱۵۲	اثرات درمانی الکتروتراپی
۱۵۳	دستگاه‌های کنترل درد
۱۵۴	موارد استفاده از دستگاه‌های کنترل درد
۱۵۴	حرکت درمانی
۱۵۵	آثار عمومی حرکت درمانی
۱۵۷	عوارض بی حرکتی بر عضلات
۱۵۸	اثر حرکت درمانی بر عضلات
۱۶۱	انواع حرکت درمانی
۱۶۱	ماساژ
۱۶۲	آثار ماساژ
۱۶۴	موارد استفاده از ماساژ
۱۶۴	آب درمانی
۱۶۵	دستگاه کشش
۱۶۶	اشعه لیزر
۱۶۷	بیوفیدبک
۱۶۹	سرما
۱۶۹	آثار فیزیولوژیکی سرما
۱۷۱	منابع