کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳

گردن‌درد و سردرد گردنی؛ راهنمای کامل درمان خانگی

از شناخت گردن و تشخیص مشکل تا برنامه‌ی تمرینی، درد تیرکشنده‌ی دست، سردرد، سرگیجه و وضعیت بدن



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه دست‌هات دست‌وپاچلفتی شدن، تعادلت در راه رفتن به هم خورده، ضعف یا بی‌حسی پیشرونده‌ی دست داری، سردرد ناگهانی و بی‌سابقه، سرگیجه همراه با دوبینی یا اختلال تکلم، تب، سابقه‌ی سرطان یا کاهش وزن بی‌دلیل داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: شناخت گردن ۹

۱. گردن؛ پلی بین سر و بدن ۱۰

۲. آناتومی گردن به زبان ساده ۱۱

۳. گردن و وضعیت بدن: حقیقت درباره‌ی «گردن گوشی» ۱۴

۴. گردن بعد از ۵۰: MRI شما چی می‌گه ۱۷

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۹

۶. ۱۰ باور غلط درباره‌ی گردن‌درد ۲۳

بخش ۲: خودارزیابی: گردن‌درد من از چه نوعیه؟ ۲۷

۷. نقشه‌ی گردن‌درد ۲۸

۸. علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنم؟ ۲۹

۹. تست‌های خانگی ۳۳

۱۰. این کتاب رو چطور بخونم و از کجا شروع کنم؟ ۳۷

بخش ۳: انواع گردن‌درد: شناخت و درمان ۴۰

۱۱. گرفتگی گردن و گردن‌درد حاد ۴۱

۱۲. گردن‌درد مزمن ۴۲

۱۳. درد تیرکشنده‌ی دست (رادیکولوپاتی گردنی) ۴۴

۱۴. سردرد گردنی و سردرد تنشی ۴۶
۱۵. آسیب ضربه‌ای گردن (ویپلش) ۴۹
۱۶. سرگیجه و گردن ۵۱
۱۷. آرتروز گردن و فشار بر نخاع (میلوپاتی) ۵۳
۱۸. گردن یا شونه؟ وقتی درد از جای دیگه میاد ۵۵
۱۹. قوز پشت و جلو آمدن سر بعد از ۵۰ ۵۷
۲۰. فک، دندون قروچه و گردن ۵۹

بخش ۴: دارو، تزریق و جراحی ۶۲

۲۱. داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه ۶۳
۲۲. جراحی گردن: کی و کدوم؟ ۶۴
۲۳. بعد از جراحی گردن ۶۶

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۷۰
۲۵. برنامه‌ی الف: گردن‌درد مزمن ۷۲
۲۶. برنامه‌ی ب: درد تیرکشنده‌ی دست ۷۶
۲۷. برنامه‌ی پ: سردرد گردنی و تنشی ۷۸
۲۸. برنامه‌ی ت: وضعیت بدن، قوز و پوکی استخوان ۸۰
۲۹. برنامه‌ی گردن‌درد حاد: ۶ هفته‌ی اول ۸۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۸۴

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۸۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۱

بخش ۷: زندگی با گردن سالم‌تر ۱۲۵

۳۲. گوشی، تبلت، کامپیوتر و کار پشت میز ۱۲۶

۳۳. بالش، خواب و تشک ۱۲۷

۳۴. رانندگی و سفر ۱۲۸

۳۵. گردن در زندگی روزمره‌ی ایرانی ۱۲۹

۳۶. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۱۳۰

۳۷. وزن، تغذیه و عضله ۱۳۱

۳۸. خواب، خلق و درد ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۹. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۴۰. جدول‌های پیگیری و دفترچه‌ی سردرد ۱۴۶

۴۱. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

گردن‌درد بعد از کمردرد، شایع‌ترین درد ستون فقراته. بعد از ۵۰ سالگی، ساعت‌ها نگاه کردن به گوشی، خوابیدن روی بالش نامناسب، استرس، و تغییرات طبیعی سن در مهره‌های گردنی، دست‌به‌دست هم می‌دن و خیلی‌ها رو با گردن سفت، سردرد و گاهی درد تیرکشنده‌ی دست روبه‌رو می‌کنن.

خبر خوب اینه که بیشتر گردن‌دردها **خطرناک نیستن** و با آموزش درست، تمرین و تغییرات ساده در زندگی روزمره بهتر می‌شن. رهنمود بالینی انجمن فیزیوتراپی آمریکا برای گردن‌درد، تمرین رو در کنار درمان دستی، پایه‌ی درمان می‌دونه.

- **بخش ۱** گردن و علم درد رو معرفی می‌کنه.
- **بخش ۲** کمکت می‌کنه نوع گردن‌دردت رو بشناسی و علائم خطر رو بدونی.
- **بخش ۳** انواع گردن‌درد رو توضیح می‌ده: گردن‌درد ساده، درد تیرکشنده‌ی دست، سردرد گردنی، آسیب ضربه‌ای (ویپلش)، سرگیجه، آرتروز و فشار بر نخاع.
- **بخش ۴** درباره‌ی دارو، تزریق و جراحیه.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی سه‌سطحی رو داره.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** درباره‌ی گوشی، کامپیوتر، بالش، رانندگی و زندگی روزمره‌ست.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت گردن

گردن هر روز سری به وزن تقریبی ۴ تا ۶ کیلو رو نگه می‌داره، صدها بار می‌چرخه، خم می‌شه و چشم‌ها رو به سمت دنیا هدایت می‌کنه. در این بخش گردن رو از درون می‌شناسی، حقیقت «گردن گوشی» رو می‌فهمی، و می‌بینی چرا یافته‌های MRI و درد همیشه با هم هم‌خوانی ندارن.

فصل ۱

گردن؛ پلی بین سر و بدن

گردن‌درد بسیار شایعه. بیشتر بزرگسالان در طول زندگی دست‌کم یک دوره گردن‌درد رو تجربه می‌کنن و خیلی وقت‌ها این درد با سردرد، درد شونه یا درد بین دو کتف همراهه.

خبر خوب

بیشتر گردن‌دردها خطرناک نیستن. گردن‌درد معمولاً از ترکیب عوامل مختلف میاد: حساسیت عضلات و مفاصل، وضعیت‌های طولانی و یکنواخت، کم‌تحرکی، استرس و خواب بد. یک «قطعه‌ی خراب» مشخص معمولاً در کار نیست.

چرخه‌ی معیوب گردن‌درد

درد ← محافظت و سفت نگه داشتن گردن ← حرکت کمتر ← خستگی و ضعف عضلات عمقی ← حساسیت بیشتر ← درد بیشتر

هدف این کتاب:

فهم درست ← حرکت تدریجی ← عضلات قوی‌تر و پراستقامت‌تر ← سیستم عصبی آروم‌تر ← درد کمتر

چرا بعد از ۵۰ سالگی؟

- دیسک‌ها و مفاصل گردن تغییرات طبیعی سن رو نشون می‌دن (فصل ۴).
- عضلات عمقی گردن و عضلات پشت، اگه استفاده نشن، ضعیف‌تر و کم‌استقامت‌تر می‌شن.
- قوز پشت در بعضی افراد بیشتر می‌شه و سر جلوتر قرار می‌گیره (فصل ۱۹).
- ساعت‌های بیشتر جلوی تلویزیون، گوشی و کتاب.
- استرس‌های این دوره‌ی زندگی.

این کتاب چه چیزی نیست

این کتاب جایگزین پزشک نیست. اگه علائم خطر داری (فصل ۸)، اول باید پزشک ببینتت. به‌خصوص علائمی مثل **دست‌وپاچلفتی شدن دست‌ها** و **به هم خوردن تعادل** که ممکنه نشونه‌ی فشار بر نخاع باشه.

فصل ۲

آناتومی گردن به زبان ساده

مهره‌ها

گردن ۷ مهره داره که با C1 تا C7 نام‌گذاری می‌شن.

مهره	ویژگی
C1 (اطلس)	حلقه‌ای که جمجمه روی اون قرار گرفته؛ بیشتر حرکت «بله» (سر تکون دادن) اینجاست
C2 (محور)	زائده‌ای داره که اطلس دورش می‌چرخه؛ حدود نیمی از چرخش گردن اینجاست
C3 تا C7	مهره‌های میانی و پایینی؛ C5-C6 و C6-C7 بیشترین تغییرات سنی و فتق دیسک رو دارن

گردن یک گودی طبیعی رو به جلو داره (لوردوز). در MRI گاهی نوشته می‌شه «صاف شدن قوس گردن»؛ این یافته در افراد بدون درد هم شایعه و معمولاً نگران‌کننده نیست.

دیسک‌ها و مفاصل

بین مهره‌های C2 به پایین، دیسک‌هایی شبیه دیسک‌های کمر وجود داره. پشت مهره‌ها مفاصل کوچیک فاست هستن که حرکت رو هدایت می‌کنن و با سن ممکنه آرتروز پیدا کنن.

نخاع و ریشه‌های عصبی

برخلاف کمر، **نخاع از داخل کانال گردن رد می‌شه.** برای همین تنگی شدید کانال گردن ممکنه به خود نخاع فشار بیاره (میلوپاتی) و علائمی در **دست‌ها و پاها** ایجاد کنه (فصل ۱۷).

از بین هر دو مهره، یک ریشه‌ی عصبی خارج می‌شه و به شونه و دست می‌ره:

ریشه	مسیر تقریبی درد یا بی‌حسی	ضعف احتمالی
C5	شونه و بالای بازو	بالا بردن بازو از کنار
C6	کنار بازو و ساعد تا شست و اشاره	خم کردن آرنج، مچ
C7	پشت بازو تا انگشت وسط	صاف کردن آرنج
C8	سمت داخل ساعد تا انگشت کوچیک و حلقه	گرفتن اشیا با انگشت‌ها

عضلات

عضله	محل	نکته
خم‌کننده‌های عمقی گردن	جلوی مهره‌ها، عمقی	پایداری گردن؛ در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی اغلب ضعیف و کم‌استقامت می‌شن
ذوزنقه‌ی بالایی	بالای شونه	همونی که «سفت» حس می‌کنی و ماساژش می‌دی
بالابرنده‌ی کتف	پشت و کنار گردن	در گرفتگی گردن درگیره

عضله	محل	نکته
عضلات زیر جمجمه	پشت سر	در سردرد گردنی دردناک می‌شن
عضلات بین کتف‌ها و پشت	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی، رومبوئیدها	پایه‌ی وضعیت خوب سر و شونه

عروق

دو شریان مهره‌ای از داخل مهره‌های گردنی بالا می‌رن و به پشت مغز خون می‌رسونن. آسیب این شریان‌ها نادره، ولی علائمش رو باید بشناسی (فصل ۸).

خلاصه‌ی فصل

- گردن ۷ مهره داره؛ C5 تا C7 بیشترین تغییرات سنی رو دارن.
- نخاع از کانال گردن رد می‌شه؛ پس علائم دست‌ها و تعادل اهمیت ویژه دارن.
- خم‌کننده‌های عمقی گردن و عضلات پشت، ستون اصلی تمرین‌ها هستن.

فصل ۳

گردن و وضعیت بدن: حقیقت درباره‌ی «گردن گوشی»

احتمالاً شنیدی که «خم کردن سر برای نگاه به گوشی، ده‌ها کیلو به گردن فشار میاره و گردن رو خراب می‌کنه». بیایم دقیق‌تر نگاه کنیم.

آیا وضعیت بد علت گردن‌درده؟

پژوهش‌ها ارتباط **ضعیف و ناپایداری** بین وضعیت سر (مثلاً جلو بودن سر) و گردن‌درد پیدا کردن. خیلی‌ها با سر جلو هیچ دردی ندارن و خیلی‌ها با وضعیت «عالی» گردن‌درد دارن.

مشکل اصلی معمولاً «وضعیت بد» نیست؛ «وضعیت ثابت و طولانی» است. هر وضعیتی، حتی صاف‌ترین وضعیت، اگه ساعت‌ها بی‌حرکت بمونه، خسته‌کننده و ناخوشایند می‌شه.

پس چی کار کنیم؟

به‌جای...	این کار رو بکن
تلاش برای صاف نشستن دائمی	تغییر وضعیت مکرر

به‌جای...	این کار رو بکن
ساعت‌ها نگاه به گوشی با سر پایین	گوشی رو بالاتر بیار، وقفه بده، چند حرکت گردن
ترس از خم کردن سر	خم کردن سر طبیعیه؛ فقط مدتش رو مدیریت کن
فقط کشش	**تقویت** عضلات عمقی گردن و پشت + حرکت

قانون ۳۰ دقیقه

هر **۳۰ دقیقه** کار ثابت (گوشی، کامپیوتر، خیاطی، بافتنی، پاک کردن سبزی، تلویزیون):

1. بلند شو یا حداقل وضعیتت رو عوض کن.
2. چند بار عقب بردن چونه.
3. چند بار چرخش آهسته‌ی سر به چپ و راست.
4. شونه‌ها رو چند بار به عقب بچرخون.

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱