

فیزیوتراپی گردن و لیزر درمانی

امروزه با توجه به گسترش فعالیت ها و کسب و کارهای پشت میز نشینی و کامپیوتری میزان دقایقی که افراد در حالت نشسته قرار میگیرند نسبت به سالهای پیش بسیار افزایش داشته است که این امر موجب اعمال فشار بیش از حد به ناحیه گردن و کمر شده و زمینه انواع درد ها و مشکلات ستون فقرات را فراهم می آورد.

گردن از آن دست مولفه های است که سلامتی اش به شدت به وضعیت فعالیت های روزانه فرد بستگی دارد. تغییر زاویه در ستون فقرات گردن به سبب نشستن های طولانی مدت پشت میز و یا رانندگی های طولانی در حال زیاد شدن است. تصادفات رانندگی یا آسیب های ورزشی نیز ممکن است باعث ایجاد درد و یا جابجایی مهره های گردن شوند. با وجود این دلایل تعداد افرادی که روزانه به دلیل گردن درد به مراکز درمانی مراجعه میکنند به طور فزاینده ای افزایش یافته است.

تصادفات رانندگی، اسپاسم و سفتی های عضلانی، انجام کارهای سنگین در طول روز، نشستن های زیاد و کار زیاد با کامپیوتر، درگیری اعصاب گردن و دیسک، همه موجب ایجاد درد در ناحیه گردن میتوانند باشند که باعث کاهش دامنه حرکتی و ایجاد اختلال در فعالیت های روزمره افراد میشود. که تشخیص علت دقیق آن نیازمند بررسی های متخصصین و گاهی انجام تصویربرداری های پزشکی دارد.

آناتومی ستون فقرات گردن

ستون فقرات گردن از ۷ مهره تشکیل شده است که به یکدیگر متصل هستند مهره ها و استخوان های گردن از نخاع محافظت کرده و شرایط را برای حرکت طبیعی سر فراهم میآورند. مهره های بالایی تامین کننده حرکات سر و گردن هستند و مهره های پایینی وظیفه نگه داری و حفظ سنگینی و وزن سر را بر عهده دارند. بین هر دو مهره ماده ای اسفنجی به نام دیسک بین مهره ای قرار گرفته است و هر مهره دو مفصل به سمت عقب دارد که به مهره های زیرین متصل می گردند. در صورتی که بخش های حمایت کننده دچار اختلال شوند عضلات مجاور دچار سفتی شده و احساس درد در فرد پدید می آید.

درمان آسیب های گردن با فیزیوتراپی

فیزیوتراپیست با آنالیز وضعیت بیمار و بررسی علل ایجاد درد روش درمانی مناسب را تعیین و یک برنامه درمانی را برای بهبود آن طرح ریزی میکنند که برخی از آنها به شرح زیر است؛

- **تمرین و فعالیت های بدنی مفید برای کاهش درد:** مطالعات محققان ثابت کرده است که نرمش و تمرین درمانی از روش های کارآمد و موثر برای درمان گردن درد است. فیزیوتراپیست ممکن است با توجه به شدت آسیب نرمش و یا تمرین خاصی را برای شما تجویز کند که سبب بالا رفتن دامنه حرکتی گردن و در نهایت باعث کاهش درد گردن گردد.
- **کشش و فاصله انداختن بین سطوح مفصلی گردن:** از کشش برای جدا کردن و فاصله انداختن بین سطوح مفصلی گردن به خصوص زمانی که گردن دچار آرتروز شده است استفاده می گردد، کشش ممکن است فضای حرکتی بیشتری را برای عصب های درگیر فراهم آورد که درد را کاهش دهد. این امر بر اساس توصیه ارتوپد یا فیزیوتراپیست ممکن است از فرایند های درمانی درد های گردن باشد.
- **ماساژ ناحیه درد:** در مواردی که سفتی یا درد عضلانی به عنوان منشا گردن درد تشخیص داده شود، فیزیوتراپیست با استفاده از روش های ماساژ به کاهش فشار و درد در این عضلات اقدام خواهد نمود.
- **اصلاح نحوه نشستن:** اگر منشأ درد از نحوه نشستن و فعالیت های روزانه فرد تشخیص داده شود اصلاح نحوه نشستن و انجام تمرینات مناسب ورزشی برای کاهش درد از روش های دیگر فیزیوتراپیست های برای درمان به شمار می آید.
- **تحریک مفصل:** تکنیک های تحریک مفصل نیز به بهبود دامنه حرکتی و کاهش درد گردن کمک می کند، که با توجه به تشخیص پزشک و فیزیوتراپیست برای بیمار انجام میگردد.
- **گرما و سرما دادن به مناطق احساس درد:** از روش های دیگر فیزیوتراپیست ها گرما و سرما دادن به مناطقی است که احساس درد در آنها وجود که سبب کاهش التهاب و کمک به استراحت عضلات میشود.

- **روش های درمانی دیگر:** استفاده از روش های درمانی تحریک سلولی و با استفاده از دستگاه های مخصوص فیزیوتراپی از اقدام های دیگر فیزیوتراپیست ها محسوب میشود

لیزر درمانی گردن درد

لیزر تراپی یکی از موثرترین و بهترین راه های درمان درد ها و مشکلات گردن و ستون فقرات است با توجه به عمق نفوذی که لیزر در بدن و بافت آسیب دیده دارد میتواند فرایند های درمانی را در بخش های آسیب دیده حتی در عمق بافت فعال کند و طی شدن پروسه های درمانی بدن را برای بازسازی بافت های آسیب دیده با تحریک سلولی بسیار تسریع نماید . انرژی ساطع شده از امواج لیزر در بخش سلولی جذب و به انرژی شیمیایی تبدیل میشود که بدن از آن برای بازسازی طبیعی مناطق آسیب دیده استفاده میکند ، سوخت سازهای طبیعی بدن افزایش یافته و گردش خون در بدن بیشتر میشود که در نتیجه اکسیژن رسانی و تغذیه بیشتر به بافت های آسیب دیده را حاصل میکند . کاهش التهاب ، راه اندازی پروسه ترمیم و تنظیم پمپ های سدیم و فسفات در سطح سلولی با تابش لیزر فعال شده که به بازسازی بافت های آسیب دیده و در نتیجه کاهش درد و بهبودی می انجامد.

فیزیوتراپیست می تواند به شما در کاهش درد با استفاده از یک برنامه منظم و استفاده از روش های تمرینی و استفاده از ابزارهای مناسب بسیار کمک کند و روند درمان را در بدن شما تسریع نماید و از دردهای ناحیه گردن در آینده جلوگیری کند. درمان صحیح دردها و آسیب های گردن در ۴ تا ۶ هفته باید به بهبودی نسبتاً خوبی دست پیدا کند .در موارد جدی تر ممکن است درمان تا ۸ هفته نیز ادامه پیدا کند. اگر درد و علائم شما در چند هفته بهبود پیدا نکرد بهتر است مجدداً به پزشک مراجعه کنید.