

گردن درد

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود ولی در این مورد می توانید با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- به منظور کاهش سفتی و درد گردن می توانید از کیسه گرم یا سرد روی گردن استفاده کنید و هر بار 15 تا 20 دقیقه کیسه را روی محل درد قرار دهید.
- دوش آب گرم می تواند به بهبود درد و سفتی گردن کمک کند.
- از فعالیت های شدید که علائم و درد شما را بدتر می کنند و یا انجام ورزش های پر برخورد یا بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- از رانندگی زیاد با اتومبیل پرهیز کنید.
- با نظر پزشک تمرینات تقویت عضلات گردن و تمرینات کششی را هر روز انجام دهید.
- در طول روز موقعیت بدنی خود را در حالتی تنظیم کنید که فشار کمتری به گردن وارد شود.
- برای خواب از بالش های مخصوص گردن استفاده کنید و از قرار دادن بالش بلند زیر سر اجتناب کنید.
- سعی کنید در طول روز خودتان یا با کمک فرد دیگری، گردن را به آرامی ماساژ دهید.
- به مدت طولانی در یک موقعیت نایستید یا ننشینید و موقعیت خود را به طور متناوب تغییر دهید.
- از فعالیت هایی مانند خم کردن سر به مدت طولانی برای کار با تلفن همراه یا رایانه یا کتاب خواندن، اجتناب کنید. در این مورد با پزشک خود مشورت کرده و روش های جایگزین مانند استفاده از پایه های مخصوص پیدا کنید.
- بدون نظر پزشک از بريس یا گردن بند طبی استفاده نکنید زیرا استفاده نادرست از آن می تواند باعث بدتر شدن علائم شود.
- جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نموده و از استفاده بی رویه مسکن خودداری کنید.
- داروهای خود را به صورت منظم استفاده کنید. تعدادی از داروهای شما به عنوان ضد التهاب تجویز شده اند و به جلوگیری از چسبندگی های بعدی کمک می کنند، بنابراین حتی اگر درد هم نداشتید این داروها را قطع نکنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- علائم و درد حتی با وجود مصرف دارو بدتر شده است.
- بی حسی و ضعف در بازوها، باسن یا پاها
- از دست دادن کنترل مثانه یا حرکات روده ای
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی