

Boyun Kireçlenmesi – Belirtileri ve Tedavisi

Merhabalar,

Bu paylasimla sizlere, Yazilim mühendislerinin en önemli saglik sorunlarından biri olan, Boyun kireclenmesi konusunda bilgi verecegim,

Asagidaki Yazilar Alintidir. Site : mutlu yasam.com dur,

Benim dikkatimi ceken ise, Non-steroit ilaclarin kullanimi ve sonrasidir. Önemli olan kisimler ben Kirmizi ve kalın yaptim,



Boyun kireçlenmesi boyunda şiddetli ağrılarla ve boyun eklemlerinde sertleşmeyle ortaya çıkar. Bu sağlık problemi boyundaki eklemler ve üst omurga kemiklerinin zamanla yıpranması ve aşınması sonucu doğar. Boyun kireçlenmesi genç insanlarda nadiren görülmekle birlikte daha çok 60 yaş üzeri kişilerde yaygındır.

Boyun kireçlenmesinin tıp dilinde boyun osteoartriti, servikal spondiloz ve boyunda romatoit artrit adlı çeşitleri vardır. Boyun kireçlenmesi sürekli ve ilgili bölgede tahribata yol açan ve ilaç tedavisi olmayan bir rahatsızlıktır. Bu nedenle bu rahatsızlığın bir an önce tedavi edilmesi çok önemlidir çünkü zaman geçtikçe daha da kötüye gidebilir.

Boyun Kireçlenmesinin Nedenleri

İnsanlar yaşlandıkça boyun kireçlenmesi ihtimali de önemli ölçüde artar. Bunun nedeni omurgadaki disk, kemik ve eklemlerin zamanla tahrip edici boyutta yıpranma ve aşınmalara uğramasıdır. Boyun kireçlenmesinin birçok nedeni vardır. En yaygın nedenler şunlardır:

1) Duruş Bozukluğu

Kafa ve boynu uzun süre aynı pozisyonda tutmak boyunda sertleşmeye yol açarak kireçlenmeye neden olabilir.

2) Aşırı Kullanma

Boyun etrafındaki belirli eklemlerin uzun süre kullanılması da boyun kireçlenmesi riskini artırır. Sakız çiğnemek, dişleri gıcırdatmak, ya da uzun süre bilgisayar ekranına bakmak boyun eklemlerinin aşırı kullanılmasına neden olur.

3) Sakatlıklar

Boyundaki omurlar ve omurga bir düşme ya da kaza sonucu sakatlanarak boyunda kireçlenmeyi doğurabilir.

4) Enfeksiyonlar

Menenjit, ansefalit (beyin iltihabı) ve lyme hastalığı gibi bazı hastalıklar boyun eklemlerinde kireçlenme gibi ciddi yan etkilere yol açabilir.

Boyun kireçlenmesi nadiren kemik ya da omurga rahatsızlıklarından da kaynaklanabilir. Fakat bireysel olarak boyun kireçlenmesinin nedenini tam olarak belirlemek bazen mümkün olmayabilir.

Boyun Kireçlenmesi Belirtileri

Boyun kireçlenmesinin ilk aşamada boyun bölgesinde şiddetli ağrılar ve sertleşme gibi etkileri vardır. Rahatsızlık ilerledikçe ortaya çıkabilecek muhtemel belirtiler şunlardır:

- Boyunda başlayan zamanla omuz ve kollara da yayılan ağrılar

- **Boyunda çatlama, tıkkırtı ve gıcırtı benzeri sesler**
- **Boyun bölgesinde kas spazmları**
- El ve kollarda uyuşma ve zayıflama
- **Yorgunluk**
- **Baş ağrıları ve sersemlik**
- **Asabilik**
- Uyku zorlukları ve bölünmesi
- **Eklemlerde şişme**
- Duyarlılık artışı

Yukarıda verilen belirtilerin herhangi birisi görüldüğünde doktora gitmeniz tavsiye olunur.

Boyun Kireçlenmesi Tedavisi

Boyun kireçlenmesinin tedavisinde temel amaç ilerleyen zamanlarda eklemlerde ortaya çıkabilecek olası hasarları ve belirtileri önlemektir. Rahatsızlığın şiddetine göre tedavi seçenekleri şunlar olabilir.

- **Steroid olmayan iltihap sökücü ilaçlar (aspirin gibi) ağrıyı ve şişmeyi engeller.**
- Eklemlerde iltihabı azaltmak için sıcak ve soğuk terapi uygulanır.
- **Boyun sertleşmesine karşı fiziksel terapiler ve diğer egzersizler etkili sonuçlar verebilir.**
- **Medikal boyunluklar kullanmak boyun hareketlerini sınırlamada etkilidir.**
- **Boyun bölgesine steroid enjeksiyonlar yaptırılabilir.**
- Kiropraktik manipölasyon boyundaki omurların dizilimini ve esnekliğini sağlamak için etkilidir.

Bu tedavi seçeneklerinin olumlu sonuç vermediği durumlarda doktorlar aşağıdaki ameliyat seçeneklerini tavsiye edebilir:

- Kemik çıkıntıları ve bel fıtığı kaynaklı omurilikteki baskıyı cerrahi yolla tedavi etmek
- Belirli eklemler değiştirmek
- Tendonları restore etmek

• İltihaplı dokuyu almak

Boyun eklemlerinin belirtilerini doğal tedavi yöntemleri kullanarak hafifletmek de mümkündür. Boyun kireçlenmesi için bazı önleyici müdahaleler şunlardır:

1) Egzersiz Yapmak

Rahatsızlığın belirtileri aktif olmadığı durumlarda boyun eklemlerini çalıştırmayı deneyebilirsiniz fakat aşrıya kaçmamak önemlidir. Haftanın 5 günü yüzmek ya da 30-45'er dakikalık yürüyüşler yapmak da önemlidir. Egzersizlerden önce ve sonra gerdirme yapmak da önemli bir ayrıntıdır.

2) Buz Kullanmak

Boyun bölgesinde sertleşme ya da ağrı hissettiğinizde bölgeye buz torbası koymak iyi ve etkili bir seçenektir.

3) Sıcak Banyo

Boyun bölgesini 15-20 dakika sıcak suda tutmak eklem ağrılarını hafifletir ve boyun kaslarının gevşemesini sağlar. Bu işlem rahatça uyumayı da sağlar.

4) Vücut Duruşuna Dikkat Etmek

Özellikle bilgisayar başında çalışırken sırt ve boyun bölgesinin destekli olmasına özen gösterin. Monitörünüzü gözün tam karşısında tutarsanız boynunuzu aşağı ve yukarı çok fazla hareket ettirmek zorunda kalmazsınız.

5) Uykuda Destek Kullanmak

Boynunuzu destekleyen ve sabah boyun ağrılarıyla uyanmayı engellemek için uygun bir yastık

kullanmak çok önemlidir. Ayrıca yatağınızın sert olması da sırt kaslarının sağlığı için önemlidir.

[crayon-6684c7dd17d11724775994/]