

Bölüm 5

BOYUN AĞRILARINA YAKLAŞIM

Türker KARANCI¹

GİRİŞ

Boyun ağrısı yaş ve cins ayırımı yapmadan insanların karşılaştığı en yaygın problemlerden birisidir. Her üç kişiden biri hayatı boyunca bir kez boyun ağrısı çeker. Omurga ve çevresi dokulardan kaynaklandığı gibi yansıyan ağrı olarak da diğer dokulardan yayılabilir. Çoğunluğu hafif boyun ağrısıdır. Çok nadir ağır düzeye ilerler. Günümüzde masa başı çalışan, bilgisayar kullanan özellikle ofis çalışanlarında yaygındır. Hastanın anamnezi, fizik muayenesi ayırıcı tanıda önemlidir. Altta yatan temel tespit etmek tedavi modalitesini belirlemede önemlidir.

EPİDEMİYOLOJİ

Boyun ağrısı geçmişten günümüze insanoğlunun karşılaştığı en eski ve en yaygın problemlerden biridir. Hipokrat servikal yaralanması olan hastaları tedavi edip servikal traksiyon uygulaması bile yapmıştır(1). Kronik ağrılar incelendiğinde bel ağrısından sonra ikinci sıklıkta gelir. Özellikle hayatın üç ve dört dekadlarında ortaya çıkar. Kadınlarda daha fazla görülür(2). Boyun ağrısının % 15'i kronikleşir. İnsanların %40-70'i yaşamı boyunca bir kez boyun ağrısı geçirirler(3).

Hastanın yaptığı iş ile boyun ağrısı arasında bir ilişki vardır. Boyunu yorucu ağır işlerde çalışanlarda ağrı sedanter çalışanlara göre daha fazladır(4).

Boyun ağrılarının %90'ı mekanik nedenlerden kaynaklanır. Enfeksiyon, enflamasyon, neoplastik ve nörolojik nedenlere bağlı ağrılarda sık görülür(5).

Boyun ağrısı farklı anatomik yapılardan ve bir çok farklı hastalıktan kaynaklanabilir. Boyundaki paraservikal kaslar, tendonlar, faset eklemler, servikal sinir kökleri, diskler, bağlar ağrı kaynağı olabilir(6).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi Tıp Fakültesi Beyin ve Sinir Cerrahi A.B.D, drkaranci@gmail.com

SONUÇ

Boyun ağrısı yaygın görülen bir hastalık olduğu için özellikle eğitimin her döneminde öğrencilere, çalışma hayatındaki çalışanlara, sosyal hayatta ev kadınlarına tüm özellikleri ile boyun ağrısını önlemek için neler yapılması hakkında yeterli eğitimlerin verilmesi gerekmektedir. İnsanların yaşam boyunca omurgalarını nasıl kullanıp zarar vermeyeceklerini bilmeleri onların bu hastalıklara yakalanmalarını azaltacak, bu sayede iş gücü kaybı oluşmayacak, medikal tedavi ve ameliyat sayılarının azalması sağlanacaktır.

Anahtar kelimeler: boyun ağrısı, diskopati, egzersiz, servikal.

Kaynaklar.

1. Lagattuta PF. Assessment and treatment of cervical spine disorders. Braddom RL (Eds.), Physical Medicine and Rehabilitation .W.B. Saunders Company. (1996). pp:728-755.
2. Borenstein D. Boyun Ağrılı Hastaya Yaklaşım. In: Imboden J. (Eds), Arasil T (Cev. Ed). Current Romatoloji Tanı ve Tedavi. Ankara :Güneş Kitabevi . (2006).
3. Guzman J. Bone and Joint Decade Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders. Clinical Practice implications of the Bone and Joint Decade Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders; from concepts and findings to recommendations. Spine. (2008). 33(4 Suppl)/ pp:199-213.
4. Mathews JA. Neck pain. in Klippel JH. (Eds.): Rheumatology Software, Intimedia Ltd. (1995). 5/pp: 5.
5. Devlin C. Neck Pain. In: Kelley 's Textbook of Rheumatology, 8th edition, Firestein GS. (Eds), Philadelphia:Elsevier. (2008).
6. Honet JC, Ellenberg MR. What you always wanted to know about the history and physical examination of neck pain but were afraid to ask. Phys Med Rehabil Clin N Am 2003;14(3)/ pp:473-91.
7. Kuran O. Columma Vertebralis, İn; Sistematic Anatomy (Kuran O, ed), Filiz kitabevi. (1993). 3. Baskı. pp:74.
8. Dillin W, Booth R, Cuckler J. Cervical radikulopathy, a reievw. Spine . 1986;11/pp:988.
9. Kirkaldy-Wills. Biomechanics and aging of the spine. Neuro. Surg. WBSaunders .(1990).
10. Zileli M. Omurilik ve Omurga Cerrahisi. İzmir: Saray Kitabevi. (1997). Birinci cilt/s:43-62.
11. Hardin JG. AText-book of Rheumatology, Baltimore: Williams & Wil-kins. (1997). 13th Edition/ pp: 1803-1811.
12. Borenstein D. Musculoskeletal Signs and Symptoms. Neck and Back Pain. In: Primer on the Rheumatic Diseases. Klippel JH.(Eds). Springer: NewYork.13th ed. (2008).
13. Erman T. Servikal disk hastalığında patogenez. Koc RK, Servikal Dejeneratif Disk Hastalığı Ve Ust Ekstremitte Tuzak Noropatileri. Turk Noroşirurji Derneği Spinal ve Periferik Sinir cerrahisi Öğretim ve Eğitim Grubu Yayınları. (2009). 9/ s: 31-40.
14. Smith PP. Experimental biomechanics of intervertebral disc rupture through a vertebral body. Journal of Neurosurgery 1994; 30/ pp:134-139.
15. Evans G. Identifying and treating the causes of neck pain. Med Clin N Am .(2014).98(3)/ pp:645-61.
16. Braakman R. Management of cervical spondylotic myelopathy and radiculopathy. J Neurol Neurosurg Psychiatry (1994).57/pp:257-263.
17. Montgomery DM.Cervical spondylotic myelopathy.In: Garfin SR (ed), The Orthopedic Clinics of North America; The degenerative Neck.(1992). pp:487-493.
18. Cooper PR: Cervical spondylotic myelopathy. Contemporary Neurosurgery (1997).19/pp:1-7.
19. Alexander EP. History, physical examination, and differential diagnosis of neck pain. Phys Med Rehabil Clin N Am (2011).22(3)/pp:383-93.

20. Carroll LJ. Bone and Joint Decade 2000-2010 Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders. Course and prognostic factors for neck pain in whiplash-associated disorders (WAD): results of Bone and Joint Decade 2000– 2010 Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders. *Spine(Phila Pa 1976)*. (2008). 33(4 Suppl)/ pp:83–92.
21. Salvarani C. Epidemiology of polymyalgia rheumatica in Olmsted County, Minnesota, Arthritis Rheum.1970-1991. (1995).38/pp:369-73.
22. Schaufelberger C, Bengtsson BA, Andersson R. Epidemiology and mortality in 220 patients with polymyalgia rheumatica. *Br J of Rheumatology*.(1995).34/pp:261-264.
23. Liozon E, Ouattara B, Rhaïem K. Familial aggregation in giant cell arteritis and polymyalgia rheumatica: a comprehensive literature review including 4 new families. *Clin Exp Rheumatol* (2009).27(1 Suppl 52)/pp:89-94.
24. Cimmino MA. The correct prednisone starting dose in polymyalgia rheumatica is related to body weight but not to disease severity. *Musculoskeletal Disord; BMC*. (2011). pp:12:94.
25. Caporali R. Prednisone plus methotrexate for polymyalgia rheumatica: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Ann Intern Med*. (2004). 141/pp:493-500.
26. Gümüşiş G. Romatoid artrit. *Klinik Romatoloji*. (1999).s:271-272.
27. Greenberg MS. *Noroşürurji El Kitabı*. Oruckaptan H cev. Ed. (2013). 6. Baskı.s: 318-319.
28. Gran JT, Husby G. Ankylosing spondylitis in women. *Semin Arthritis Rheum* (1990).19/ pp:303-312.
29. Arasil T. Ankilozan spondilit. In: Beyazova M, Gokce Kutsal Y, edt. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*. Ankara: Güneş Kitabevi. (2000). S:1577-91.
30. Gran JT. Epidemiology of ankylosing spondylitis. In: Hochberg MC, Silman AJ, Smolen JS, Weinblatt ME, Weisman MH, eds. *Rheumatology*. Mosby, Philadelphia.(2003).pp:1153-9.
31. Krogsgaard MR, Wagn P, Benstsson J: Epidemiology of acute vertebral osteomyelitis in Denmark: 137 cases in Denmark 1978-1982, compared to cases reported to the ; national patient register 1991-1993. *Acta Orthop Scand* (1998).69/pp: 513-517.
32. Rivero MG, Salvatore AJ, de Wouters L. Spontaneous infectious spondylodiscitis in adults. Analysis of 30 cases. *Medicina (B Aires)* (1999).59/pp:143-150.
33. Bullough PG. *Atlas of Orthopedic Pathology with Clinical and Radiologic Correlat* Jang 2 nd ed. New York. Gover Medical Publishing .(1992).
34. Alleyne CH, Rodts GE Jr, Haid RW. Corpectomy and stabilization with methylmethacrylate in patients with metastatic disease of the spine: A technical note. *J Spinal Disord* (1995).8/ pp:439–443.
35. Mendel T, Wink CS, Zimny ML: Neural Elements in Human Cervical İntervertebral Discs. *Spine*. (1992):17(2)/pp:132-35.
36. Naderi S, Özgen S, Pamir MN, Özek MM, Erzen C: Cervical spondylotic myelopathy. Surgical results and factors affecting prognosis. *Neurosurg*.(1998).43/1. pp:43.
37. Fielding WJ: Cervical spine surgery past, present and future potential.*Clinical Orthopedics and Related Research* .(1985).200/pp:284-290.
38. Roberts S, Urban JPG, Evans H, Transport properties of the human cartilage endplate in relation to its composition and calcşfication. *Spine*. (1996).21 (4)/pp:415-420.
39. Farmer JC and Wisneski RJ: Cervical spine nerve root compression. An analysis of neuroforaminal pressures with varying head and arm positions. *Spine*. (1994).19(16)/pp:1850-5.
40. Lagattuta FP, Falco FE: Assesment and treatment of cervical spine disorders. in Braddom RL (Ed.): *Physical Medicine&Rehabilitation*. WB Saunders Co.
41. Magee DJ. *Ortopedic Physical Assesment*. (2002). 42.83/ pp: 121-183.
42. Hepgüler S. Servikal omurganın anatomisi ve biyomekaniği: Boyun ağrısı. Gökçe-Kutsal Y (Ed.): *Modern Tıp Seminerleri*. Ankara. Güneş Kitabevi. (2002). s:1-21.
43. Weiss JM. Head and Neck. In: *Oxford American Handbook of Physical Medicine and Rehabilitation*. WeissLD, Weiss JM, Pobre T (Eds). New York.Oxford University Press. (2010).
44. Ahn, N.U, Ahn, U.M., Ipsen, B.,An, H.S. Mechanical Neck Pain Andcervicogenic Headache. *Neurosurgery*, (2007).60 (1)/pp:1-21.

45. Kaiser JA, Holland BA. Imaging of the cervical spine. *Spine* (1998) 24/pp:2701- 2712.
46. Binder Al. Cervical pain syndromes. in Maddison PJ, Isenberg DA, Woo P, Glass DN (Eds.): *Oxford Textbook of Rheumatology*. Oxford University Press.Oxford. (1998) pp:1650-1664.
47. Mink JH, Gordan RE, Deutsch AL: The cervical spine: radiologist's perspective. *Phys Med Rehabil Clin. N. Am* (2003) 14/pp:493-548.
48. Borghouts, J.A., Koes, B.W.,Bouter, L.M. The clinical course and prognostic factors of non-specific neck pain: a systematic review. *Pain*, (1998).77 (1)/pp: 1-13.
49. Falla, D., Bilenkij, G.,Jull, G. Patients with chronic neck pain demonstrate altered patterns of muscle activation during performance of a functional upper limb task. *Spine*. (2004).29 (13)/ pp: 1436-1440.
50. Falla, D.L., Jull, G.A.,Hodges, P.W. Patients with neck pain demonstrate reduced electromyographic activity of the deep cervical flexor muscles during performance of the craniocervical flexion test. *Spine*. (2004). 29 (19)/pp:2108-2114.
51. Kottke FJ., Stillv/el GK, Lehman JF. Krusen'in Fiziksel Tıp ve RehabilitasyonEl Kitabı. Çeviri Ed. Dr.Necdet Tuna 3. baskı. Nobel Tıp Kitabevi. (1988).
52. Seshan TV. Rehabilitation Management of Neck Pain, İn: Cooper BC,Lucente FE: Managmeent of Facial Head and Neck Pain. WB. Saunders Company. (1989). pp:255-86,
53. Akyüz G. Transkütan Elektriksel Sinir Stimülasyonu. In: Tuna N, eds. *Elektroterapi*. İstanbul. Nobel Tıp Kitapevleri. (2001). 2. Baskı.s:163-176.
54. Long M. Fifteen years of transcutaneous electrical stimulation for pain control. *Sterotact Funct Neurosurg* .(1991) 56/ pp: 2-19.
55. Addison RG. Cervical Pain Syndrome. *Adv. İn Pain Resear. and Ther.* (1990). 13/pp:227-30,