

Bölüm 13

BOYUN AĞRILARI

Seda GÜNDÜZ BAŞÇIL

Boyun bölgesi 7 adet servikal vertebranın bir araya gelmesiyle oluşur. Boyun başımızı çevirmemizi sağlayan hareket yeteneğine ve başın taşınmasını sağlayan bir yapıya sahiptir. Bu hareketleri vertebralar arasındaki diskler ve eklemler aracılığıyla gerçekleştirir. Bel bölgesi gibi boyun bölgesindeki vertebralar da hareketli olduğu için travmalara karşı daha korunmasızdır. Bu nedenle ağrı yakınmalarına sık rastlanmaktadır. Servikal omur ekstansiyon, fleksiyon, rotasyon hareketlerini yapabilmektedir. Boyun bölgesi çok sayıda kas, faset eklem ve ligamentleri de yapısında barındırmaktadır.

Servikal bölgedeki vertebralar anatomik ve fonksiyonel özellikleri açısından birbirinden farklı üst segment (C1-C2) ve alt segment (C3-C7) olmak üzere iki bölüme ayrılır.

Boyun omurlarından birincisi atlas adını alır ve corpusu bulunmaz. İkinci boyun omurunun adı aksis'dir. Bu omurun corpusu öne doğru dens aksis denilen bir çıkıntıya sahiptir. Yedinci boyun omuru ise çok belirgin olarak hissedildiğinden vertebra prominens diye adlandırılır.

Cerrahi Tedavi: Osteoproz veya travmaya bağlı gelişen vertebra kırıkları, tümör ve ciddi sinir basısı olan dar kanal vakaları mutlaka cerrahi gerektiren vakalardır. Acil olarak ameliyat edilmesi gereken durumlar arasında ise ilerleyici kas gücü kaybı ve duyu kaybı olan omurilik yaralanması ve disk herniyasyonları mevcuttur.

Boyun ağrılarında korunmak için; boynu zorlayan hareketlerden kaçınılmalı, postüre dikkat edilerek uzun süre boyun öne doğru eğik tutulmamalı, boyun kaslarını güçlendirilmek için düzenli egzersiz yapılmalıdır. Yatarken kullanılan yastık boyunun normal eğriliğini korumalı, başımızla yük taşımamalı, yukarıdan eşya alırken merdiven kullanmalıyız.

KAYNAKLAR

1. Şahin Ş. Boyun Ağrılarında Tanı ve Tedavi.
2. Şahin B. Anatomi Ders Notlar.
3. Coşkun ME. Boyun ağrısı ve tedavisi. Türkiye Klinikleri; J Surg Med Sci. 2006;2:43-7.
4. Nejati P, Lotfian S, Moezy A, Nejati M. The relationship of forward head posture and rounded shoulders with neck pain in Iranian office workers. Med J Islam Repub Iran. 2014;28:6.
5. Buyruk HM. Boyun ağrılarında medikal ve fizik tedavi. Türkiye Klinikleri; J Neurosurg-Special Topics. 2011;4:133-9.
6. Verhagen AP, Karelis C, Bierma-Zeinstra SM, Burdorf L, Feleus A, Dahaghin S, et al. Ergonomic and physiotherapeutic interventions for treating work-related complaints of the arm, neck or shoulder in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2006;19: CD003471. Review.
7. Verhagen AP, Bierma-Zeinstra SM, Burdorf A, Stynes SM, de Vet HC, Koes BW. Conservative interventions for treating work-related complaints of the arm, neck or shoulder in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2013. 12;12:CD008742. doi: 10.1002/14651858.CD008742.pub2. Review