



همه افراد پس از آسیب‌دیدگی نخاع بطور قطع همه‌گونه درد را تجربه خواهند نمود. دردها می‌توانند در نتیجه آسیب دیدگی پوست، ماهیچه، زردپی‌ها، استخوانها، و اعصاب ایجاد شوند. هر درد با بقیه متفاوت است و گزینه‌های درمان ویژه‌ای برای آن وجود دارد. شناخت سرچشمه هر دردی می‌تواند برای درمان درست آن سودمند باشد.

### درد چگونه رخ می‌دهد

هنگامی که بدن آسیب می‌بیند، یک پیام درد به مغز فرستاده می‌شود تا به فرد خبر دهد که یک مشکل پیش آمده است. این پیام از طریق اعصاب و نخاع به مغز منتقل می‌شود. معمولاً پس از آنکه بدن بهبود می‌یابد پیام درد نیز متوقف می‌شود. گاهی وقتها این پیام حتی پس از بهبود یافتن بدن نیز همچنان ادامه پیدا می‌کند.

پس از آسیب‌دیدگی نخاع، خط ارتباطی میان بدن و مغز شما دچار خرابی می‌شود. اغلب این‌گونه است که چیزهایی که باید موجب درد شوند چنین احساسی را در شما ایجاد نمی‌کنند. مغز شما دیگر نمی‌تواند پیام درد را از بدن دریافت کند. در مواقع دیگر، حتی با وجود آنکه در بدن آسیب‌دیدگی وجود ندارد، اما پیامهای غیر واقعی درد به مغز فرستاده می‌شوند.

### انواع درد

درد می‌تواند به روشهای بسیاری ایجاد شود. هر گونه متفاوت از درد تجربه متفاوتی را برای ما ایجاد می‌کند و به درمانهای متفاوتی نیاز دارد. درمان برخی از دردها ساده است، درحالیکه درمان برخی دردهای دیگر دشوارتر است.

### درد ناشی از جراحت مستقیم

دردی که در اثر آسیب‌دیدگی مستقیم ایجاد شده باشد ساده‌ترین نوع درد است و درک آن نیز ساده‌تر است. شما این درد را هنگامی احساس می‌کنید که قسمتی از بدن شما بریده، کوبیده، یا شکسته می‌شود. درمان این درد از بقیه دردها ساده‌تر است و هنگامی که بدن شما بهبود می‌یابد درد نیز از بین می‌رود.

- **چه حسی دارد:** درد تیز و برنده، درد موضعی و فرو رونده، تیر کشیدن، و مانند نیش زدن
- **مثال:** از بین رفتن پوست، شکستگی استخوان، کشیدگی ماهیچه‌ها، در رفتگی قوزک پا، درد زخمهای جراحی.

### درد ناشی از کار بیش از حد

آسیب‌دیدگی ناشی از کار بیش از حد هنگامی رخ می‌دهد که تعادل میان ماهیچه‌ها برهم خورده باشد. این همچنین می‌تواند هنگامی رخ دهد که شما برخی کارهای مشخص را بارها و بارها تکرار می‌کنید. آسیب‌دیدگی به آرامی اتفاق می‌افتد زیرا دو سطح (مثلاً استخوان و زردپی) بر روی یکدیگر ساییده می‌شوند. ممکن است در ابتدا شما حتی متوجه هم نباشید که چنین چیزی در حال رخ دادن است. آسیب‌دیدگی‌های ناشی از کار بیش از حد، می‌توانند منجر به دردهایی شوند که اگر شما علت اولیه آنها را درمان نکنید هفته‌ها و ماه‌ها ادامه خواهند داشت. داروها می‌توانند به از بین بردن درد کمک کنند، اما تنها درمان قطعی آن است که دلیل اصلی مشکل را از بین ببرید.



- **چه حسی دارد:** درد تیز، تیر کشیدن، درد مداوم و غیرموضعی
- **مثالهایی از کارهای تکراری:** تایپ کردن با صفحه کلید، حرکت دادن صندلی چرخدار، جابجا شدن از روی صندلی چرخدار، حرکتهایی که به بالا نگاهداشتن سر نیاز دارند (حرکت شنا، حرکت پرتاب در بیس بال).

### درد در اعضای داخلی بدن

درد اندامهای داخلی با درد در بخشهای دیگر بدن تفاوت دارد. این درد عمقی و در فاصله دور احساس می‌شود. گاهی درد می‌تواند گسترش یابد و اینطور احساس کنید که درد در بخشهای دیگری از بدن نیز وجود دارد. این حالت را "درد ارجاعی" می‌نامند. اندامهایی که می‌توانند موجب دردهای داخلی شوند عبارتند از: قلب، کلیه‌ها، جگر، معده، روده‌ها، مثانه، و طحال.

- **چه حسی دارد:** درد تیز، نفوذ کننده، عمقی و دور، موجب تهوع، عمیق، فشاری، دائمی و غیرموضعی.
- **مثالها:** حمله قلبی، سنگ کلیه، عفونتهای مثانه، سوء هاضمه، یبوست، درد آپاندیسیت، سرطان معده.

### درد عصبی (درد neuropathic)

دردهای عصبی به دلیل آسیب دیدگی سیستم عصبی که شامل نخاع نیز می‌شود بوجود می‌آیند. عصبهایی که آسیب دیده باشند پیامهای اشتباه به مغز می‌فرستند. مغز هم این پیامهای اشتباه را بعنوان درد یا ناراحتی تفسیر می‌کند. درمان دردهای عصبی با درمان انواع دیگر درد بسیار متفاوت است. برای آنکه در این باره بیشتر بدانید جزوه دردهای عصبی را ببینید.

- **چه حسی دارد:** سوزش، نیش زدن، خراشیده شدن، سوزن سوزن شدن، خارش، حس آمپول، حس له شدگی، سرما، برق گرفتگی

- **مثال:** دردهای ناشی از آسیب دیدگی نخاع، ضربه خوردن استخوان آرنج، خواب رفتگی پا

### درد در کجا ایجاد می‌شود

معمولاً درد در همان جایی حس می‌شود که آسیب دیدگی در آنجا رخ داده است. مثلاً اگر دست شما شکسته باشد، درد در دست احساس می‌شود. بهرحال، گاهی نیز درد می‌تواند در ناحیه‌ای احساس شود که با ناحیه آسیب دیده فاصله دارد. یک مثال این است که فرد دچار حمله قلبی شده اما درد را در دست چپ خود حس می‌کند. این گونه دردها را "درد ارجاعی" می‌نامند. دلیل این پدیده این است که پیام عصبی مربوط به قلب برای رسیدن به مغز از راه اعصاب دست چپ می‌گذرد. شما درد را در دست خود حس می‌کنید درحالی‌که سرچشمه آن در قلب است. یک مثال دیگر، احساس سوزش در پاها پس از آسیب دیدگی نخاع است. ممکن است شما هیچ احساس دیگری در پاهای خود نداشته باشید اما باز هم هنگامی که بی‌حرکت نشسته‌اید احساس سوزش در پاهای خود دارید. این گونه دردها احتمالاً درد عصبی هستند و در حقیقت سرچشمه آنها نخاع شما است نه پاهای شما. یک کارشناس مراقبتهای پزشکی می‌تواند به شما کمک کند تا سرچشمه دردهای خود را بیابید.

### چه هنگامی درد رخ می‌دهد

در بیشتر موارد، درد پس از وارد شدن آسیب یا جراحت به یک بخش از بدن ایجاد می‌شود. این گونه درد "درد تیز" (Acute pain) نامیده می‌شود. هنگامی که آسیب‌دیدگی بهبود می‌یابد، درد هم از بین می‌رود. اگر درد برای مدت طولانی ادامه یابد دلایل دیگری برای آن وجود دارد. شما حتی پس از بهبود یافتن بدن خود نیز ممکن است احساس درد داشته باشید. این را "درد پایدار" یا "درد مزمن" (chronic pain) می‌نامند. درد مزمن هنگامی احساس می‌شود که آسیب‌دیدگی دائمی باشد یا درمان درد بصورت درست یا به اندازه کافی زود انجام نشده باشد. فرستاده شدن مداوم پیام درد به مغز باعث ایجاد ارتباطات عصبی قوی برای آن می‌شود و شما دارای "حافظه درد" می‌شوید. درمان حافظه درد دشوار است، زیرا سرچشمه آن دیگر در بدن وجود ندارد. درمان زودهنگام سرچشمه درد می‌تواند از رخ دادن چنین وضعیتی جلوگیری کند.

### گزینه‌های درمانی

گزینه‌های زیادی برای درمان درد وجود دارد. معمولاً در ابتدا درمانهای دارویی را امتحان می‌کنند، اما گاهی درمانهای دیگر می‌توانند بیشتر برای از بین بردن درد سودمند باشند. گروه مراقبهای پزشکی شما می‌توانند به شما در پیدا کردن سرچشمه درد خود و بهترین درمان برای آن کمک کنند. داشتن یک سبک زندگی سالم همیشه نقطه آغاز خوبی برای این کار است. این شامل یک رژیم غذایی متعادل، نوشیدن آب به اندازه کافی، تمرینات ورزشی، و انجام منظم نرمشها می‌باشد.

### داروها

داروها می‌توانند کمک کنند تا درد را از بین ببرید و به شما امکان می‌دهند تا فعالیتهای روزانه خود را ادامه دهید. داروها ناراحتی شما را از بین می‌برند اما گاهی اوقات سرچشمه واقعی درد شما را درمان نمی‌کنند. اگر شما درد دارید، پزشک می‌تواند برای شما داروهایی با اثر بلند مدت و/یا کوتاه مدت تجویز نماید. داروهای بلند مدت، از طریق آزاد کردن مواد دارویی بصورت آهسته در بدن شما درد را درمان می‌کنند. این کار دردهایی را درمان می‌کند که همیشه وجود دارند. مواد دارویی در داروهای کوتاه مدت با سرعت بیشتری در درون بدن آزاد می‌شوند. این داروها هنگامی که شما کمک می‌کنند که درد شدیدتر است یا اوج می‌گیرد. نقاط اوج درد را دردهای شکافنده (breakthrough pain) نیز می‌نامند.

### کشش و تقویت ماهیچه‌ها

هنگامی که ماهیچه‌های شما متعادل نباشد یا وضعیت بدنی ضعیفی داشته باشید، در نهایت برخی از ماهیچه‌ها بیش از حد به کار گرفته می‌شوند و برخی ماهیچه‌های دیگر به اندازه کافی فعالیت نمی‌کنند. این وضعیت می‌تواند موجب سفت شدن ماهیچه‌ها و درد شود. یک برنامه منظم برای کشش و تقویت ماهیچه‌ها می‌تواند در این مورد به شما کمک کند. برنامه به ایجاد دوباره تعادل میان ماهیچه‌ها کمک می‌کند. ماهیچه‌هایی که به اندازه کافی کار نکرده‌اند می‌توانند بیشتر فعالیت کنند و اجازه دهند تا ماهیچه‌هایی که بیش از حد کار کرده‌اند استراحت کنند و بهبود یابند. برنامه تمرین ورزشی روزانه برای حفظ تعادل ماهیچه‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا از برگشت درد جلوگیری نماید.

### ماساژ درمانی

هنگامی که درد به دلیل کار بیش از حد (سفت شدگی) ماهیچه‌ها ایجاد شده باشد، ماساژ درمانی می‌تواند به درمان آن کمک کند. ماهیچه‌ها در جریان ماساژ کشیده می‌شوند و ممکن است درد برای مدت کوتاهی کمتر شود. برای آنکه درد برای مدت طولانی از بین برود باید سرچشمه آن درمان شود.

### طب سوزنی و TENS

طب سوزنی و TENS (انگیزش الکتریکی زیرپوستی اعصاب) با کمتر کردن میزان پیامهای دردی که به مغز فرستاده می‌شوند به بیمار کمک می‌کند. این درمانها هنگامی بیشتری سودمندی را دارند که سرچشمه درد شناخته شده باشد. اگر سرچشمه درد معلوم نباشد، این درمانها باز هم ممکن است برای کم کردن درد سودمند باشند اما نمی‌توانند آن را کاملاً درمان کنند. طب سوزنی نیز می‌تواند برای وانهاده کردن ماهیچه‌هایی که بیش از حد کار کرده‌اند مفید باشد.

### احساسات و درد

اگر شما استرس داشته باشید یا نگران باشید، درد می‌تواند شدیدتر شود. این حالت مانند آن است که در زمان گرسنگی شدید، یا وقتی که به اندازه کافی نخوابیده باشید حالت بیماری پیدا می‌کنید. درد و احساسات، دست در دست یکدیگر کار می‌کنند. نسبت به فکرها و حالت‌های روحیه خود آگاه باشید. یادگیری روشهای کنار آمدن با مسائل و حفظ روحیه مثبت می‌تواند تجربه درد شما را کاهش دهد. برای یادگیری بیشتر در این باره جزوه [کنار آمدن با دردهای طولانی مدت Spinal Cord Essentials](#) را ببینید.

