



**ಡಾ|| ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮೋರ್ಲಾಪರ್**

**ಸಿಎಂಡಿ, ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್**

## ಸೊಂಟ ನೋವು

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು 80% ರಷ್ಟು ಜನರು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಕಾರಣಗಳು :**

- ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು • ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದು • ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಡಿಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಬೆನ್ನಿನ ಎಲುಬು ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಲ್ಲಿ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ದಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
- ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಏಟಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ
- ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಳೆಗಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಡಿಸ್ಕ್ ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸೊಂಟ ನೋವು ಬರುವುದು • ಬೊಜ್ಜು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ • ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ • ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸಂದು ಸವೆತ, ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ

**ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :** ಅನ್ಯೂ ಲಾರ್‌ಟಿಯರ್ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಾಗುವ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಇಂಟರ್ ವರ್ಟಿಬ್ರಲ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅನ್ಯೂಲಾರ್ ಟಿಯರ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಡಿಸ್ಕ್ ಡಿಜನರೇಟಿವ್ ಡಿಸೀಸ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಹರ್ನಿಯೇಟೆಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ :** ಇದನ್ನು ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲಾಪ್ಸ್ ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಬಲಹೀನ ವಾದ ಡಿಸ್ಕ್ ಅಂಚು ಹರಿದು ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ನ್ಯೂರೈಟ್ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಹರ್ನಿಯೇಷನ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಈ ತರಹ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಡಿಸ್ಕ್ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ನರಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು 'ಸಯಾಟಿಕ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ :** ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಾರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ

ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಲಿಗಮೆಂಟ್ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಭಾಗ ಧ್ವಜವಾಗಿರದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಸ್ಟೈನಲ್ ಸ್ಟ್ರೀನೋಸಿಸ್ :** ಬೆನ್ನಿನ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಸ್ಟೈನಲ್ ಕೆನಾಲ್ ಅನ್ನುವ ನಾಳ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸ್ಟೈನಲ್ ಸ್ಟ್ರೀನೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸೊಂಟ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು, ಮರ ಗಟ್ಟಿವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.



**ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್**

ವರ್ಲ್ಡ್-ಕ್ಲಾಸ್ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ

**ಅಂಕಿಲೋಸಿಂಗ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ :** ಇದು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಊತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದು ಒಂದು ಅಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೊಂಟ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು**

- ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನರಗಳು ಕೂಡ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ, ನೋವು ಸೊಂಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಪುಷ್ಪ ದೊಳಗೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ತೊಡೆಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. • ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. • ಸೊಂಟನೋವು ಧೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಜ್ವರ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು ಇವು ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

**ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :**

- ಸಿಬಿಸಿ • ಆರ್ ಎ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ • ಎಕ್ಸ್‌ರೇ • ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ • ಎಮ್‌ಆರ್ ಐ ಇತ್ಯಾದಿ

**ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು**

- ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಹಿತವೆನಿಸಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕೂರುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮಲಗುವುದು. • ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು • ದಿನ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. • ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

- ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
- ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು.

- ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕಿನಲ್ಲಿ ಚೆನಿಟಿಕ್ ಕಾನ್ಸಿಟ್ಯೂಷನಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸಯಾಟಿಕ್, ಕಾಲು ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪಾದಗಳ ಉರಿತ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಧ್ವಜಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ತಿರುಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

**ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ : 955 000 1133**  
**ಶುಲ್ಕ ರಹಿತ : 1800 108 1212**

**ಶಾಖೆಗಳು :** ಕರ್ನಾಟಕ: ಬೆಂಗಳೂರು (ಜಯನಗರ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್), ಮೈಸೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮಂಗಳೂರು, ಬಳ್ಳಾರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಿಜಾಪುರ, ಬೀದರ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ತುಮಕೂರು, ಹಾಸನ, ತೆಲಂಗಾಣ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಪುದುಚೇರಿ