

ಬೆನ್ನು ನೋವೇ? ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಪಾಯಕರ!

ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಧಿಕ ದೇಹತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉಪಶಮನ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮುಂದೆ ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತೇ ಇರುವುದು, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ದೋಷಗಳು, ಆ ಭಾಗದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮುರಿತ, ಉಳುಕು,

ಉರಿಯೂತ, ಸವೆತ, ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ, ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (ಡಿಸ್ಕ್) ಜಾರುವಿಕೆ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮೊದಲಾದುವು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ತಪಾಸಣೆಗಳಾವುವು?

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂದು ಬಂದಾಗ ಮೊದಲು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಪರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೂರುವ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿಯ ದೋಷ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಭಾಗದ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಉರಿ, ಮತ್ತು ನೋವು ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಿಂದ ಕಾಲುಗಳವರೆಗೂ ಹರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಎಂಆರ್‌ಐ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾರವಾದ

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

- ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ನೋವಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ನೇರವಾಗಿ ದಿಡೀರ್ ಎದ್ದೇಳಬೇಡಿ.
- ಅಭ್ಯಾಸಿಲ್ಲದವರು ಅತಿ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿರಿ.
- ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಿ.

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿದಾಗ, ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಚಲನೆಗೆ ಮುಂದಾದಾಗ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಚಲನೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಷ್ಟೇ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (ಡಿಸ್ಕ್) ಜಾರುವಿಕೆ

ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯು ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಒಡೆದು, ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಜಾರಬಹುದು. ಇದು ಒಂದೇ ಬಾರಿಯಾಗದೆ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಆ ಭಾಗವು ದುರಸ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಮತ್ತು ಸಬಲವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಜಾರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂದು ದೂರುವುದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಧಿಕ ದೇಹತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ. ದಿನವಿಡೀ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ■