



ಆರೋಗ್ಯ

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ



ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಿಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ ಆಚಾರ್

ನೋಡಲು ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಣದೇ ಇದ್ದರೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಣ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿನದು. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗವಿದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಇಡಲು ಸಹ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವನ್ನು ಖಂಡರಾಗತ ವಾತ ಅಥವಾ ಖಲಾಯಖಂಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ

- ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ತೂಕದಿಂದ
- ಓಟಗಾರರಲ್ಲಿ, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅತಿ ಓಡಾಟ, ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ನಿಂತೇ ಇರುವುದು.
- ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ
- ಕಾಲಿನ ವಕ್ರತೆಯಿಂದ
- ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಕೆ
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನಿತರ ಸರ್ವದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ...

- ಪಾದದಲ್ಲಿ/ ಕಾಲಿನ ಕೆಳ, ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಊತ/ ಹರಿಯುವಿಕೆ/ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಮೂಳೆಗಳ ವಕ್ರತೆ/ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೂಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ಮೂಳೆಗಳ ಸವಕಳಿ
- ನರಮಂಡಲಗಳ ತೊಂದರೆ
- ಉಳುಕುವಿಕೆ
- ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗ
- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಕೂತು ಎದ್ದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅತಿ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಊತ/ಬಿಸಿ/ ಸ್ನಾಯು ದಪ್ಪವಾದಂತೆ, ನಡಲುಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸೀನಿಯಲ್ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಾಂದ್ರತೆ ವಕ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದರಿಂದ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳುಕುವಿಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಆಗಾತದಿಂದ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನರಮಂಡಲಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ

ಸೊಂಟದಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ನರಗಳ/ಪಾದತಲದಲ್ಲಿರುವ/ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗುವ ಉರಿ ಊತ ಇವುಗಳಿಂದ ನೋವು, ಜುಂಗಳಿಟ್ಟುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಸ್ನೇಹನ, ಉಪನಾಹ, ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ, ಭಂಜನ, ಮರ್ಧನ, ಭಸ್ಮಿ, ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ, ವಿವಿಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವುದು, ಎಣ್ಣೆಗಳು ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆ

ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕಾಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಿ.

ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

