



ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ವಾಹನಗಳನ್ನು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚಲಾಯಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ— ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಳು ಸಣ್ಣ ಕಶೇರುಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ತಂದು, ಗಟ್ಟಿತನ, ನೋವು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನೋವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲ್ಮೈನ್ನು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆವರೆಗೂ ನೋವು ಪ್ರಸರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು; ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ, ಓದು, ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕಳವಳ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನೇ ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು.

ನೋವು ಬರುವುದೇಕೆ?

1 ತಪ್ಪು ಭಂಗಿ (Poor Posture)

ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ನೋಡಿದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಜಾರಿದಾಗ, ಅದರ ತೂಕ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾರವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ತಲೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂಚಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5-6 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವಿರುವ ತಲೆ 20-25 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಾರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ದಣಿವು, ಗಟ್ಟಿತನ, ನೋವು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನರವ್ಯೂಹಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

2. ಸ್ನಾಯು ಒತ್ತಿಗೆ (Muscle Strain)

ಹಠಾತ್ ಚಲನೆ, ಅಸಮಂಜಸವಾದ ನಿದ್ರೆ ಭಂಗಿ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಪ್ರಯಾಣ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒತ್ತಿಗೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ಗಟ್ಟಿತನ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸಹನೀಯತೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯದ ಕಾರಣ ನೋವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

