

3. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (Stress)

ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಅರಿಯದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ದೇಹವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಅದನ್ನು ತಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಅರಿಯದೆ ದಿನವಿಡೀ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಜಾಗರೂಕ ತಟ್ಟನೆ-ಬಿಗಿತವು ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿವು, ಗಟ್ಟಿತನ ಮತ್ತು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ನಿರಂತರ ಬಿಗಿತ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹನೀಯತೆ ಮತ್ತು ಅಸೌಕರ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

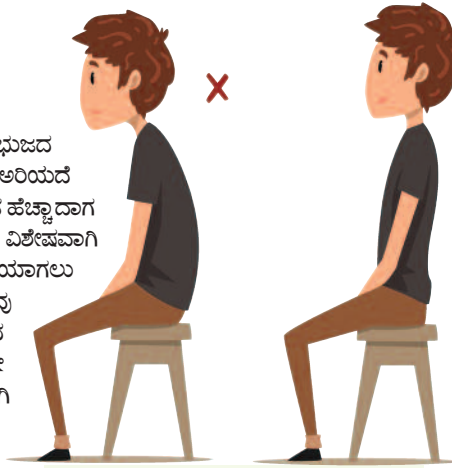
4. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆ (ಗ್ರೀವಾ) ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗ್ರೀವಾ ಕಶೇರುಕಗಳ ನಡುವಿನ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಲವಚಿಕತೆಯನ್ನು (Flexibility) ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗುತ್ತವೆ; ಜೋಡಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕುಶನ್‌ಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಕಶೇರುಕಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲವಾಗಿ, ಅಸ್ಥಿಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಕಾಂಡ (bone spurs) ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಮೂಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಯುವಕರಲ್ಲಿಯೂ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಭಂಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಗಟ್ಟಿತನ, ತಲೆನೋವು, ಕೈಗೆ ಹರಡುವ ಚುರುಕು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

5. ಕೆಲಸದ ರೀತಿ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೈಚಳಕದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ವಾಹನಗಳನ್ನು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚಲಾಯಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೋಡಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಂದೇ



ಕತ್ತು ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕುತ್ತಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು
- ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಕಷ್ಟ
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಭುಜಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ನೋವು
- ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು
- ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳಿವು ಅಥವಾ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆ (ಗಂಭೀರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ)
- ಸಹಜ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಣಿದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಈ ನಿರಂತರ ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸಹಜ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ನೋವು, ಗಟ್ಟಿತನ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಡುವ ನೋವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ನಡುವಿನ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ, ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಂಬಲ, ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಂತರ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

6. ಗಾಯಗಳು

ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ವಿಪ್‌ಲಾಷ್' ಗಾಯವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ ಬಲವಾಗಿ ಆಕೃಶ್ಟವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು,

ಬಂಧನಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರೀವಾ ಕಶೇರುಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಜಟಿಲತೆಯು ಆಕೃಶ್ಟವಾಗಿ ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸದೇ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನೋವು, ಗಟ್ಟಿತನ, ತಲೆನೋವು, ಚಕ್ರಬುರುಡೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಚುರುಕುತನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ವಿಪ್‌ಲಾಷ್ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

