



ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಚಲನೆಗೊಂಡು ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಭುಜ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಚೆನ್‌ಟಕ್ (ತುದಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದು): ತುದಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯತ್ತ ಒಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗ್ರೀವಾ ಕಶೇರುಕಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿ-ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

5. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಹಗುರವಾದ ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೇಹದ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕಟ್ಟಿಹೋಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಗುಣಮುಖತಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಗುರವಾದ ಚಲನೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿತನ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೋವು ಇದ್ದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿತಮಟ್ಟದ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಸರಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

6. ಒಟಿಸಿ (OTC) ನೋವು ನಿವಾರಕ

ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾದರಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೇದನಾಶಮನ ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವ ಅನಲ್ಜೆಸಿಕ್ ಜೆಲ್‌ಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇವು ಕೇವಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಿತಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು?



- ನೋವು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರಿದರೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೋವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಇದು ಒಳಗಿರುವ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂಚಕವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ: ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೋಂಕು, ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ, ಚಳಿಚಳಿಕೆ, ಸುಣ್ಣಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಡಿತದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು: ಇದು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚನೆ. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ಉಂಟಾದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು: ವಾಹನ ಅಪಘಾತ, ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಜಟಿಲತೆ ನಂತರದ ನೋವು 'ವಿಪ್‌ಲಾಶ್' ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಗ್ರೀವಾ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ.
- ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟ, ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ದುರ್ಬಲತೆ: ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

