

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು:

- ★ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ, ಪ್ಲಾಂಟಾರ್‌ಫಾಸಿಯಾ.
- ★ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ, ಕಾಲಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತು ಒತ್ತಿದಾಗ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು.
- ★ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಫ್ಲಾಟ್‌ಫುಟ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
- ★ ಕಾಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಫೀಟ್ ಆಗದ, ಫ್ಲಾಟ್ ಸ್ಲಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
- ★ ಟೀಚರ್, ಸರ್ಜನ್ ಮುಂತಾದ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ.
- ★ ಬೊಜ್ಜು ಸಹ ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.
- ★ ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್- ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:
- ★ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವು.
- ★ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದ ಸೇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿನ ಕಮಾನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು.
- ★ ಮಲಗಿದ್ದು ಮಂಚದಿಂದ ಇಳಿದು ಕೆಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಅತಿಯಾದ ನೋವು.
- ★ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತುಕುಳಿತ ಮೇಲಕ್ಕಿರದ್ದಾಗ.
- ★ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ನೋವು.
- ★ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ಮತ್ತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ನೋವು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ.. ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು 'ಅಯ್ಯೋ.. ಏನೋ ನೋವು. ಹಾಗೆಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬಾಮ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ನೋವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ಫುಟ್ ಅಂಡ್ ಲೈಟ್ ಸರ್ಜನ್ ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಿಸ್ಟರಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಬಳಿಕ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್ ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದಲ್ಲದೇ, ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಎಮ್.ಆರ್.ಐ. ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್- ಅನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೌದು ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್‌ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು- ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್ (ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ)- ಕಾಫ್ ಮಸಲ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯದಿರುವುದು- ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ, ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಕಾಲ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿ, ಅಂಗಾಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಐಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು: ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಐಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಐಸ್‌ಅನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಡಿ, ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಅನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಇಡಿ. ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೆಸ್ತ್ ಕೊಡಿ.

ಪಾದರಕ್ಷೆ ಬದಲಿಸಿ: ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದ ಸೇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿನ ಕಮಾನು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಪೋರ್ಟ್ ನೀಡುವಂತಹ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿ, ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೆಡಿಸಿನ್: ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಕೆಲ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರಾಪಿಂಗ್: ಪಾದರಕ್ಷೆಯೊಳಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಪೋರ್ಟ್ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ಟ್ರಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ಸಿಕ್ಕಿ, ಫಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮ

ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಫುಟ್ ಲೈಟ್ ಲೈಟ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಅವರು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು:

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಥೆರಪಿ: ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಕಾರ್ಟಿಸಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು, ನೋವು, ಉರಿಯೂತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ: ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇದ್ದುವುದರಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಫುಟ್ ಅಂಡ್ ಲೈಟ್ ಸರ್ಜನ್‌ರು ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮ್ಮತಿ ಪಡೆದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ- ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ, ರೋಗವನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಂಗ್, ಆರ್ಥೋ ಡಿವೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ಲಾಂಟಾರ್ ಫಾಸಿಯಾಟೀಸ್‌ಅನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.

ನೋವು ಮ್ಯಾಸೇಜ್ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್- ಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ★ ನಿಮ್ಮದು ಬೊಜ್ಜುಕಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಮೊದಲು ಇಳಿಸಿ.
- ★ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ನೀವು ಡಯಾಬೀಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶುಗರ್ ಲೆವೆಲ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ.
- ★ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಮಯ ತಪ್ಪಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

