

ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಥೋಪಿಡಿಕ್ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸುಧಾಕರ್ ರಾವ್.

'ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂಚಿಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳಗಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

### ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?

- ಕೆಳಬೆನ್ನುನೋವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.
- ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಶಲಭಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಮುಂತಾದವು ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ



## ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸವೆತದಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇಂಟರ್ ವರ್ಟಿಬಲ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಸವೆತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ, ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೂಡ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ 26 ಮೂಳೆಗಳಿದ್ದು, ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಳೆಗೂ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೆದುಮೂಳೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಡಿಸ್ಕ್ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ 'ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್' ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉರಿಯೂತ, ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲಾಪ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಡಿಸ್ಕ್ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು. ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದು, ಮೂಳೆ ಸವೆತದಿಂದ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

'ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಬಂದರೆ ಕೆಳಭಾಗದ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಭಾರ ಭಾರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗ ಆಸಾಧ್ಯ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೈಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ನಡೆದಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ನರಗಳ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಚಲನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ನರರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಶ್ರೀಹರಿ.

ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುವ ಇಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಮಧು ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯ ಅರಿಯಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಕಲಿತ ಬಳಕೆವಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಡುವ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಸಹಕಾರಿ

ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸಾಜ್, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ನೋವು ಉಲ್ಬಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋರಮಂಗಲದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಸದಾನಂದ ಶೆಟ್ಟಿ.

'ಈ ನೋವಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೂ ಖಂಡಿತಾ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಅವರು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿರುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಈ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಜೊತೆಗೆ ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನವೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಅವರದು.

### ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಎಚ್ಚರ!

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇರದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರನ್ನು ಕೆಳಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಎಂಬ ದೂರುಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಚಾರ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 35 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಕೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಜಡತನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು ಎಂಬುದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಲಿಯಾದ ಸಿಡಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರು ಪಡುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮುಂತಾದವು ಕೆಳಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ■