



ಚಲನೆಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವ ಬೆನ್ನು ನೋವು



★ ಡಾ ಶಶಿಕಲಾ ಪ್ರಕಾಶ್

ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನ ಭರಾಟೆ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಹತ್ತಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ನೋವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶೇ. 60-70ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬೆನ್ನು ನೋವೆಂದು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ವಾಸ್ತವಿಕ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿರುವ 30-55ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಅಧಿಕ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಈ ನೋವು ಕೆಲವರನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡುತ್ತಾ ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬಂತೆ ಉಳಿದುಬಿಡಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನಿನ ರಚನೆ ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು. ಎಲುಬು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ನರತಂತುಗಳು, ಡಿಸ್ಕ್... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಆಲಸ್ಯ, ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ಮೂಲ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸವಾದೀತು.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

★ ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಂಗಿ: ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸತತ ಒಂದೇ ಸಮನೆ, ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಅವರ ಸ್ನಾಯುಗಳು 'ಸಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ಸ್ಟ್ರೆಕ್ ಮಾಡ್ತೀವಿ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ರೀತಿ ಇದು.

ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವವರಿಗೂ ಈ ನೋವು ಬೆಂಬಡದೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

★ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ: ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ದೇಗ, ಅಸಂತ್ಯಷ್ಟಿ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ

ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಹೇರಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಒತ್ತಡ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ ನೋವು.

★ ವಿರಾಮ ಬಯಸದೆ, ದಣಿವಾದಾಗಲೂ ಮಣಿಯದೆ ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಳೆತದತ್ತ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ದೂಡುತ್ತವೆ.

★ ಅನಾವಶ್ಯಕ, ಅಸಾಧಾರಣ, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ: ಯಾವುದೇ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ತೀರಾ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಬೆನ್ನುಗೆ ನೋವಾಗಿ ಇದು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

★ ಕೆಲವು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ರೋಗಗಳು: ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೋಲಾಪ್ಸ್, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಡೊಂಕು, ಅಲ್ಲದೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸರಿದೂಗದ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಸಿಯಾಟಿಕಾ, ಅಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್, ಸಂಧಿವಾತ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಾಗಿ ಕಾಡಬಲ್ಲವು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೂಡ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

★ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಾದರೆ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುರ್ಚಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರಂತರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದನ್ನು ಕಡೆಯುವಾಗ ತೃಜಿಬೇಕು.

★ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣವಿತ್ತಂತೆ. ಸತತ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಒಂದಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕುಳಿತೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿ, ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಮೆಲ್ಚಾಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ.

★ ವಿರಾಮ, ವಿಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ: ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಹಾರ ಮನಸ್ಸಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಿದರೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧೂಮಪಾನ ಚಟವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

★ ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

★ ಇವೆಲ್ಲ ಮೀರಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಡಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ನುಣುಣವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ)