



ಕಂಗೆಡಿಸುವ ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರನಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೇ ಇರುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ. ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಜತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ.ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಬೆನ್ನು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಮೂಳೆಗಳ ಮಾಲೆ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವೇ ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್. ಇಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಲ್ಲಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತಾಗ ಕಾಲುಗಳು ಶಕ್ತ ಉಡುಗಿ ನಡಗುತ್ತವೆ. ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಗ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸ್ವರ್ಗವೇ ಸಿಕ್ಕಷ್ಟು ಖುಷಿ. ಆದರೆ ಈ ಖುಷಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಎಳುವುದೆಂದರೆ 7080 ವಯಸ್ಸಿನ ಮುದುಕರು ಎಳಲು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬೆನ್ನು ಸೀದಾ ಮಾಡಿ ನಡೆಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ಅಪಾರ. ಕುಳಿತರೂ ಕಾಡುವ, ನಿಂತರೂ ಕಾಡುವ ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಇಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಟೇಲ್ ಬೋನ್ ಪೇನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದ ನೋವು. ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ. ಇದು ಅಸೌಖ್ಯದಿಂದ (Discomfort) ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರತರ ನೋವಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕಾಡಿಸುವುದು. ಒಂದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೂ, ನೋವು ದಿನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ ನೋವು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳ ಸಮೂಹ. ಇದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಂತಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತಾಗ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವರು. ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದೆಂಬ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಇವರು ಹೊರಬರಬೇಕು. ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಸಹಜ, ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ಎಂದು