ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯದಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾರಣ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾಟ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

- ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದಾಗ, ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಭಾರಿ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು.
- ಎತ್ತರದಿಂದ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು
- ಕಬ್ಬಡ್ಡಿ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಡುವಾಗ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಯತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದು.
- ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತಿರುವುದು.

ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

- ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್ ಎಲುಬಿನ ತುದಿಯ ಸಂದು ತಪ್ಪುವುದು.
- ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್ ಹಲವು ಎಲಬುಗಳ ಹಂದರ; ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ತೀವ್ರತರ ಸೆಳೆತ
- ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ (Strain) ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ
- ನರರೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ನೋವು

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಬಿರುಸಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಶರೀರದ ಭಾರ 'ಕೂಡು ಮೂಳೆ' (Ischial tubersities) ಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇನೂ ನೋವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮೆತ್ತನೆಯ ತಳದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಎಲುಬಿನ ತುದಿಗಳು ಆಚೀಚೆ ಮೆದು ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಭಾರ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು. ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಕಾಲಿನ ಗುಂಟ ಸೆಳೆಯುವಂತಹ ನೋವು ಕಾಣುವುದು.
- ಚಾಕುವಿನ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನಂತಹ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣುವುದು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಉರಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕುಳಿತರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
- ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಾಕ್ಸಿಡಿನಿಯಾ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾದರೆ,
- ನೋವಿನ ಪಾದಗಳು ಇದು 40 ವಯೋಮಾನದ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ನೋವಿನ ನರಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ದಣಿವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಕೂಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಊದುವುದು ಬೆನ್ನುನೋವು ಬೆಂಬಿಡದೇ ಕಾಡುವುದು.

ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ಅಂಕುರಗೊಂಡಿತು, ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ನೋವಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತು... ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿದಾಗ ಆ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ತೆಗೆದ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯವನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಕ್ಸಿಡೀನಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಿಹಾರ

ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂದು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ದೇವರ ದಿಂಡಿರ ಕಾಟ ಎಂದು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಡಿ.

ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕ: 08357 220778

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬೆನ್ನು ನೋವು

ಕುಳಿತೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿ ತೂಕ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಂದೊಡ್ಡಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜತೆಗೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಗುಣವಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಂತಹ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು.

ಬೆನ್ನುನೋವು ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಕುಳಿತೇ ಅಥವಾ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ನಡೆದಾಡುವುದು, ವಿರಮಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ಬೆಳಗ್ಗಿನ ನಡಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಬೆನ್ನುನೋವು ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅತಿ ತೂಕ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆದಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಬಳಸುವ ಬದಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್