ಮುಂದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೌಸ್ ಹಿಡಿದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೈ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭುಜದ ನರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜೆ.ಪಿ. ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಮರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸೋಮಸುಂದರ ರಾವ್.

'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ 107 ಮರ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಇವು ದೇಹದ 'ಎನರ್ಜಿ ಪಾಯಿಂಟ್'ಗಳು. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಇಡೀ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂಥ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತೊಡಕಾಗುವ ಎನರ್ಜಿ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೇ 'ಮರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಸಂಧಿ ನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ), ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ನಿರಂತರ ತಲೆನೋವು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗ್ರಂಥಿ ಸೋಂಕು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೋಮಸುಂದರ್.

'ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 107 ಮರ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಇರುವುದು 12 ಮರ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದವು. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕಾದರೂ ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲ ಭಾರತ

ಈ ಪುರಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲನೆಲೆ ಭಾರತವೇ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತಿಹಾಸ. ಕೇರಳದ 'ಕಲರಿಪಯಟ್' ಎಂಬ ಸಮರ ಕಲೆಯೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂಲ ಸೆಲೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ವಿದೇಶಗಳಿಗೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು.

ಮರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನುರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನೋವು, ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂಳೆ ಸವೆಯುವುದೇಕೆ?

ಮೂಳೆ ಸವೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಿಂದೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ 20ರಿಂದ 60ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕ ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ.

ಸಂಧಿವಾತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ನೋವು ಮೂಳೆ ಸವೆತದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಡೆದಾಡಲೂ ಕಷ್ಟ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಸಂಕಟ, ತಲೆನೋವು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

'ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲೂಪಸ್ (Lupas) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಕೀಲುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಮತ್ತೆ ಹೋಗಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಿಟಿಎಂ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೀಲುನೋವು ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಭಂಡಾರಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಕೀಲು ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದವು ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ಊತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕೀಲುಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ ಕಂಡುಬರುವುದು.

'ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೀಲು ನೋವು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಉರಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಕೀಲುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನೋವಿನೆಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್, ಬಿಸಿನೀರು ಶಾಖ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ನೋವು ಉಲ್ಬಣವಾದರೆ ಎಕ್ಸರೇ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕ ನೋವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.