



ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾದಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ನಡೆದಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಸಮತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಉಪಾಯ.



■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಬರುವುದೇಕೆ?

ಐವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ವೆಂಕಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡಲು ಬಿಡಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಊರಲೂ ಆಗದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅತಿತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ವೆಂಕಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬೇರೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕ ತಿಂದು ಮಲಗಿದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ವೆಂಕಪ್ಪ ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು.

ಸಮಗ್ರ ತಪಾಸಣೆ ಬಳಿಕ ಇವರು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ಟ್ರಾಂಕಿ ಲಾಸಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಗಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪಾದಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿತೂಕ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ.

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೆ ಇದ್ದರೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಕೊಡುವ ಹಿಂಸೆ ತಾಳಲಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಅತಿತೂಕವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ತೂಕ ಇರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ವಿಪರೀತ ಸೆಳೆತ ಹಾಗೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚೆ ಇಡಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಬಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾದಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗದ ಮೂಳೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸವಕಳಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ
- ಸಮತಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯದೆ ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನಡೆದಾಡುವುದು
- ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ
- ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು
- ಪಾದದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ವಕ್ರತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು
- ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ
- ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ
- ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೊಡುವುದು

'ಪ್ರಸ್ತುತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಬಳಲುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಂಟರ್ ಫ್ಯಾಸಿಯೈಟಿಸ್ (Plantar fasciitis) ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಎಂದರೆ, ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ನರಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಉರಿ ಉರಿಯಾದ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದ ಊರಿದಾಗ ತಲೆಗೆ ಶೂಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವ ಡಾ. ನಿಸಿನ್ ಗಣೇಶ್.

'ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿನ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ ಎಂದರೆ ಟ್ರಾಂಕಿ ಲಾಸಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ (anky losing spondylitis). ಪಾದದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಪಾದ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಷ್ಣ ಇರುವಂತಹ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ನೋವಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪೋರ್ಟ್ ಇರುವಂಥ ಸಾಧನ ಬಳಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಮಸಾಜ್ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು' ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ನಿಸಿನ್.

ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಪಾದದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಪಾದದ ಉಳುಕುವಿಕೆ ಕೂಡ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಬಹುದು. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಇದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಉಪಾಯ.