ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಮಾಸ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತೀವ್ರತರನಾದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ನರಗಳ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಾಸ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂಬ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

■ **ಅವನೀಶ್**

ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಂದಿತಾಗೆ ವಿಪರೀತ ಬೆನ್ನು ನೋವು. ಸಮಯದ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇಡೀ ದಿನ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರು ಚಾಲಿಸುವ ಪ್ರಯಾಸ, ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ.. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಜತೆಗೆ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಜತೆಗೆ ಅಸಿಡಿಟಿಯ ಕಾಟ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸೊಂಟದ ನರಗಳ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಇದು ನಂದಿತಾ ಒಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ಬಾಧೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಕತ್ತು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಿರುಕು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕು.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು

'ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಹುರಿ ಬಿರುಕುಗೊಳ್ಳುವುದು ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರನಾದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ನರಗಳ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನರ ರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಉಮೇಶ್ ಶ್ರೀಕಾಂತ.

'ಬಿರುಕುಗೊಂಡಿರುವ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿನ ಜೆಲ್ಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಮೀಪದ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅತೀವ ನೋವು, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಕತ್ತು, ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳು ಸೋಲುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

'ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ 'ಮಿನಿಮಲ್ ಆಕ್ಸೆಸ್ ಸ್ಪೈನಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವವರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲೇಬಾರದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವ ಅವರು, ಈ ಮಾಸ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀರದೆ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವ ಆಯ್ದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ರೋಗಿ ಅತಿ ಬೇಗನೇ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಉಮೇಶ್.

'ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೀ ಹೋಲ್ ಸರ್ಜರಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಮೂಲಕ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಮಾಡಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಜಾಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಮಾಸ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅಥವಾ ನರನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದೇ ತಜ್ಞರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

(ವೈದ್ಯರ ಮೊಬೈಲ್: 9845296110)