ಕತ್ತು ನೋವು

ಡಾ॥ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮೋರ್ಲಾವರ್
ಎಂಡಿ, ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್

ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ನಡುವೆ ಮನುಷ್ಯ ಬಂದಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಸದಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಈ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್, ಹಿಂದೆ 40 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಂದು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

➢ ಅತಿಯಾದ ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು.

➢ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

➢ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗಳ ಬಳಕೆ.

➢ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಬಳಕೆ.

➢ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಏಟಾಗುವುದು.

➢ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್, ಹರ್ನಿಯೇಟೆಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ.

➢ಅಧಿಕ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲಸವೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

➢ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಡಿಸ್ಕ್ ಗಳು ಸವೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

➢ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು.

40 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವಂತ ಈ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಕುಗ್ಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಕತ್ತು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು, ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದರ ನಡುವೆ ಹಾದುಹೋಗುವ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

➢ಹರ್ನಿಯೇಟೆಡ್ ಡಿಸ್ಕ್.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳ ಡಿಸ್ಕ್ ಗಳ ಹೊರಪದರದಲ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಬಿರುಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಡಿಸ್ಕ್ ಗಳು ಉಬ್ಬಲೂಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

➢ಬೋನ್ ಸ್ಪರ್.

ನಿರ್ಜಲಿಕರಣಗೊಂಡ ಡಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಜನರೇಟಡ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲೂಬಹುದು ಹೀಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾದ ಮೂಳೆಯ ಅಂಶವು ನರಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಬಹುದು, ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಕತ್ತು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಸ್ಪಿಫ್ ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರಬ್ಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಿಕೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿರಬ್ಬುಗಳು ಮೂಳೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

➢ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

➢ಕತ್ತು ನೋವು.

➢ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

➢ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೈಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

➢ಸೆಳೆತ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

➢ಭುಜದಿಂದ ಕೈವರೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

➢ಕತ್ತು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಇರಲೂ ಬಹುದು ನಿಂತಾಗ ಕುಳಿತಾಗ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೀನುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ನಗುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
ಸಮನ್ವಯದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.
ಕೈಕಾಲುಗಳು ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ.ಮರಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕೂಡ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್
ವರ್ಲ್ಡ್-ಕ್ಲಾಸ್ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ

ರೋಗ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :-

➢ ಎಕ್ಸ್ ರೇ

➢ ಎಂ ಆರ್ ಐ

➢ ಸಿ ಬಿ ಸಿ

➢ ಇ ಎಸ್ ಆರ್

➢ಸಿ ಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್

➢ಇ ಎಂ ಜಿ

➢ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

➢ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

➢ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲುವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರು ಸಹ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಶೀಘ್ರ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

➢ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

➢ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನದಲ್ಲಿ ಅತೀಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.

➢ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೃದುವಾದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬ್ರೇಸ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ. ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಟಿವಿ ನೋಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಗಳನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಉಪಯೋಗ ವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

➢ ಮಲಗುವಾಗ ಎತ್ತರದ ದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು ಆದಷ್ಟು ತೆಳುವಾದ ದಿಂಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

➢ ಮಲಗಿ ಏಳುವಾಗ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

➢ ರಭಸವಾದ ಓಟ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

➢ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳು

➢ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಮಯಲೋಪತಿ –ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಂಗ ವೈಫಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

➢ಪಾರ್ಶುವಾಯು ಟೆಟ್ರಾಪ್ಲೇಜಿಯೊ.

➢ಮರುಕಳಿಸುವ ಎದೆಯ ಸೋಂಕುಗಳು.

➢ಒತ್ತಡದ ಹುಣ್ಣುಗಳು.

ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಕಾನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕತ್ತು ನೋವು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ಮರಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಸ್ಥಿರ ಭುಜಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಬದಲಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಳತಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅಸ್ಥಿರ ಭುಜಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಎಂದೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಬಾರದಂತೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಹಾಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ್ದಾಗಿದ್ದು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಕೇರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್
ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ 9550001133
Toll Free Num: 18001081212

ಶಾಖೆಗಳು: ಕರ್ನಾಟಕ: ಬೆಂಗಳೂರು (ಜಯನಗರ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್), ಮೈಸೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮಂಗಳೂರು, ಬಳ್ಳಾರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಿಜಾಪುರ, ಬೀದರ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ತುಮಕೂರು, ಹಾಸನ.
ತೆಲಂಗಾಣ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಪುದುಚೆರಿ