

# ಅಪಬಾಹುಕವೆಂಬ ಭುಜದ ನೋವು ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್

ಭುಜದ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ  
ವಯೋಮಾನದವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.  
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ  
ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ ಆಚಾರ್



ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಬೆನ್ನುನೋವು, ಭುಜನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಮಂಡಿನೋವು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಅಥವಾ ಅಪಬಾಹುಕವು ಒಂದು ಭುಜದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ನೋವಿನ ಪ್ರಕಾರ. ಭುಜದ ಚೆಂಡು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಕೈಚೀಲದ ರೀತಿಯ ಗಂಟುಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ರೋಟೇಟರ್ ಕಫ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ರೋಗದ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅಪ ಅಂದರೆ ತಪ್ಪದ, ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ, ದೂರವಾದ ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹು ಎಂಬುದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭುಜದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆರಳುಗಳ ತನಕದ ಅಂಗದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕರ್ಮದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು, ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಪಬಾಹುಕವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ತಿರುಗಿಸಲು ಆಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಕೈ ಎತ್ತಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನೋವು ಇವೆರಡು

ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾತದೋಷದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಧಾತುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಮದೋಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಭಾರವನ್ನು

## ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಬಾಹುಕ ರೋಗವು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅಂದರೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಶೋಧನ ಹಾಗೂ ಶಮನ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ನಸ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪಾಟಲಿ ಸ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಮಸಾಜ್... ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ದಶಮೂಲ, ಪುಸರಣಿ, ಸಹಚರ, ರಾಸ್ನ, ಶುಂಠಿ, ಕಜ್ಜಲಿ, ಹಿಂಗುಲ, ಲಶುನ, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನುರಿತ ಸಲಹೆಗಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾಹು, ಭುಜದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಪಥ್ಯಾಹಾರಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹೊರುವುದು, ಭುಜಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಪ್ರಮೇಹರೋಗ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ರೋಗ, ಸವಕಳಿಗಳಿಂದ ಈ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಬಂದಾಗ ಕೈ ಎತ್ತಲು, ತಿರುಗಿಸಲು ಆಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೋವು ಮುಂತಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತಾನಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಹಂತ: ನೋವಿನಿಂದ ಕೈ ಎತ್ತಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಅತಿಯಾದ ನೋವು ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತ: ಹಿಡಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವ, ಕೈಮೇಲೆ ಎತ್ತಲು ಹಾಗೂ ಕೈ ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಹಂತ: ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಉಪಶಮನದ ಸ್ಥಿತಿ.

ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

(ಲೇಖಕರು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು)