



# ಕಾಡುವ ಸಯಾಟಿಕಾ

ಸಯಾಟಿಕಾ ಎಂಬುದು ಸಯಾಟಿಕ್ ನರಗಳ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಯಾಟಿಕಾ ನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಐವತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ವಿನುತಾಗೆ ವಿಪರೀತ ಸೊಂಟ ನೋವು. ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು ಕೂಡ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತುಸು ಹೆಚ್ಚೇ ತೂಕವಿರುವ ವಿನುತಾ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್, ಬಿಸಿನೀರು ಶಾಖ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನಿನ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ... ಹೀಗೆ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ನೋವು ಉಲ್ಲಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ವಿನುತಾ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಇದು ನರರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಕೆಲವೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನೂ ಭೇಟಿಯಾದ ವಿನುತಾಗೆ, ಈ ನೋವು ಬರಲು ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 'ಸಯಾಟಿಕಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಾಗಿಯೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಇದು ವಿನುತಾ ಒಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದು. ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಂದು 'ಸಯಾಟಿಕಾ' (Sciatica) ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

## ವನಿದು ಸಯಾಟಿಕಾ?

ಸಯಾಟಿಕಾ ಎಂಬುದು ಸಯಾಟಿಕ್ ನರಗಳ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಯಾಟಿಕಾ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ನರವಾಗಿದ್ದು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ತೊಡೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವಾನವನ್ನು ಸಯಾಟಿಕಾ ನರವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನರವು ಐದು ನರಗಳ ಸಮೂಹದಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಸಯಾಟಿಕಾ ನೋವಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ

