நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

முதுகு வலி நிவாரணம்

Dr.P.சிவஞானம் MD

அனைவருக்கும் வணக்கம். நாம் 4–02–2015 அன்று கழுத்து வலி மற்றும் தோள்பட்டை வலி பற்றி பார்த்தோம். இன்று நமது குடும்பத்தில் ஒருவராவது அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் முதுகு வலி பற்றி பார்ப்போம். அதுவும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பெரும்பாலும் குனிந்து நிமிறும்போது ஆ அம்மா என்று முனங்கிக்கொண்டே முதுகை பிடித்துக்கொண்டு வலியால் அவதிப்படுவதை பார்த்துக்கொண்டிருகிறோம். நாம் முதுகு வலி காரணம், முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் என்ன, எளிய மருத்துவ முறைகள் என்ன எப்படி குணப்படுத்தலாம் என்று பார்ப்போம்.

நாம் ஏற்கனவே தண்டுவடம் பற்றி பார்த்தோம். மீண்டும் ஒரு முறை அதை தெரிந்து கொள்வோம். நமது உடலின் முதுகு பாகத்தில் தண்டுவடம் இருப்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அது தலை ஆரம்பத்தில் இருந்து முதுகின் அடிப்பாகம் வரை செல்கிறது. தண்டுவடம் என்பது நரம்புகளால் ஆனது. அதை முள்ளெலும்பு (VERTIBRAE) பாதுகாக்கின்றது. நமது முதுகில் மேலே தெரிவது முள்ளெலும்பு. அதன் கீழ் பாதுகாப்பாக நமது தண்டுவடம் நரம்புகள் இருக்கின்றன. அது நமது மூளைக்கும் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தகவல்களையும் ரத்த ஓட்டத்தையும், சக்தியையும் கொடுக்கிறது. அதில் கழுத்துப் பகுதியில் இருப்பது கழுத்துப்புற தண்டுவடம் அதாவது 7 கழுத்து சார்ந்த முதுகெலும்பு (7 CERVICAL SPINE). அதற்கு கீழே உள்ள பகுதி (12 THORACIC SPINE) 12 நெஞ்சு சார்ந்த முதுகெலும்பு அல்லது மேல்முதுகு தண்டுவடம், அதற்கு கீழே (5 LUMBAR SPINE) 5 கீழ் முதுகெலும்பு அல்லது கீழ் முதுகு தண்டுவடம், பின் இடுப்புக்கு கீழே (SACRUM) பிட்ட எலும்பு பிறக்கும்போது 5 சிறு எலும்புகளாக இருந்து நாம் வளர வளர அது ஒன்று சேர்ந்து ஒரே தட்டை எலும்பாக இருக்கிறது, கடைசியில் (COCCYX) வால் எலும்பு பிறக்கும்போது 4 சிறு எலும்புகளாக இருந்து நாம் வளர வளர அது ஒன்று சேர்ந்து நீளமாக ஒரே வால் எலும்பாக இருக்கிறது, இது தான் நம் முதுகில் இருக்கும் தண்டுவடம். இந்த தண்டுவடமும் அதன் நரம்புகளும் சுமார் 18 அங்குல நீளம் கொண்டது. அதிலிருந்து முதுகெலும்புகளுக்கு இடையே வலது, இடது என இருபக்கமும் தண்டுவட நரம்புகள் (SPINAL NERVES), நம் தலைக்கு கீழே துவங்கி உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் செல்கின்றன. இந்த நரம்புகள் தான் மூளையிலிருந்து புறப்படும் கட்டளைகளை எடுத்து செல்கின்றன, அதேபோல் இந்த நரம்புகள் மூலமாகவே உடம்பின் பல பகுதிகளில் இருந்து உணர்ச்சிகள் தண்டுவடம் மூலமாக மூளைக்கு செல்கின்றன. இந்த முதுகெலும்புக்கும் நரம்புகளுக்கும் இடையே தசை நாண்கள் (LIGAMENT) ஜவ்வு போல் இருக்கின்றன. இவைகள் நீர்பசை தன்மையுடனும் எலாஸ்டிக் தன்மையுடனும் உள்ளது. வயதாகும்போது தசை நாண்களின் எலாஸ்டிக் தன்மை கடினமடைவதாலும், முதுகெலும்புகளுக்கு இடையில் உள்ள ஜவ்வு மிகவும் விலகி இருந்தாலோ, நரம்புகள் முதுகெலும்பு மற்றும் தசை நாண்களால் நெருக்கப்பட்டாலோ, அந்த எலும்பு மஜ்ஜை பாதிப்படைந்தாலோ, நரம்புகளின் மூலம் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட பாகங்களுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டமும் சக்தியும் தடைபடுகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டமும் சக்தியும் இல்லாமல் அந்த பகுதிகளில் வலி அதிகமாகிறது. நாம் குனியும்போதும் பின் நிமிரும்போதும் ஜவ்வின் கடினத்தன்மையால் நாம் கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு மற்றும் கால்வலியால் மிகவும் அவதிப்படுகிறோம். நாம் இந்த வலியிலிருந்து எப்படி நம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்று பார்ப்போம்.

முதுகு வலி அதிகமாக இருக்கும்போது நமது உடலின் அறிகுறிகள் என்ன?

1. உடல் எடை குறைதல்
2. உடலில் காய்ச்சல் அறிகுறி.
3. முதுகில் வீக்கம் மற்றும் முதுகுதண்டில் காயம்.
4. முதுகில் தொடர்ந்து வலி (ஓய்வின்போதும் படுத்திருக்கும்போதும் கூட வலி)
5. முதுகு வலி அதிகமாகி இடுப்பு மற்றும் கால் வரை வலி அதிகமாவது.
6. அடக்கமுடியாமல் சிறுநீர் வருவது.
7. சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்.
8. மலச்சிக்கல்.
9. பிறப்புறுப்பு, மலவாய், பிட்டம் இவைகள் மதமதத்து உணர்வில்லாமல் இருப்பது.
10. உடல் மிகவும் அசதியாக, சக்தி குறைவாக இருப்பது.

முதுகு வலி வரும் காரணம் என்ன?

முதுகு வலி வருவதற்கு முக்கிய காரணம் நமது தினசரி வாழ்க்கை முறையின் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் தவறுகள், மற்றொன்று நமது உடல் உறுப்புகளில், முதுகில், தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் கோளாறுகள்.

முதுகு வலி தினசரி வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் தவறுகள்:

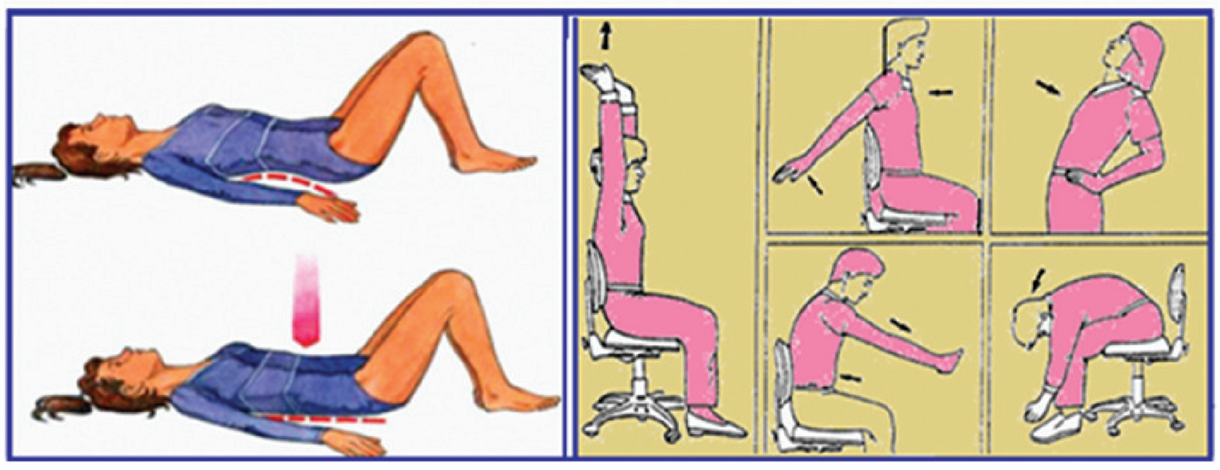
1. தவறான முறையில் அதிக நேரம் குனிந்து வேலை செய்வது.
2. தவறான முறையில் உட்கார்ந்து (நிமிர்ந்து உட்காராமல்) அதிக நேரம் வேலை செய்வது.
3. அதிகமாக உடலை வருத்தி ஓய்வில்லாமல் வேலை செய்வது.
4. அதிக நேரம் தொடர்ந்து கார் ஓட்டுவது.
5. அதிக நேரம் நின்று கொண்டு இருப்பது.
6. அதிகமான பாரத்தை தூக்குவது.
7. கரடுமுரடான அல்லது மிகவும் மென்மையான மெத்தையில் படுத்து உறங்குவது.
8. இரு சக்கர வாகனங்களை நீண்ட நேரம் ஓட்டுவது, மேலும் மேடு பள்ளங்களில் வேகமாக ஓட்டுவது.
9. அதிக மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது.
10. வாயுக்கோளாறு அதிகம் இருப்பது.
11. அபான வாயுவை அதிகம் உண்டாக்குகின்ற காரம், புளி, குளிர்ந்த நீர், மதுபானம், கிழங்கு வகைகள், எண்ணையில் வறுத்த உணவுகள் அதிகம் சாப்பிடுவது, அதிகமாக புகை பிடிப்பது.

முதுகு வலி உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.

1. பிறவியிலேயே தண்டுவடத்தில் கோளாறு அதாவது கூன் முதுகு இருந்தால் (SCOLIOSIS).
2. தண்டுவட நாளம் சுருங்குவதாலோ அதாவது முதுகெலும்பழற்சி. (SPONDYLOSIS).
3. எலும்புகள் தன் இருப்பிடத்திலிருந்து விலகி ஒன்றின் மேல் ஒன்று உராய்வதாலோ (SPINAL CANAL STENOSIS).
4. இடுப்பில் உள்ள முதுகெலும்புக் கரணை முன்புறம் சரிந்து போவது. (SPONDYLOLISTHESIS)
5. சிறுநீரக நோய்கள் மோசமான நிலையில் இருப்பது.
6. பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பையில் கோளாறுகள், மாதவிடாய் நிற்கும் நிலை, பிரசவத்திற்கு பின்னும் முதுகு வலி வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்,
7. மூல நோய் பிரச்சனை அதிகம் இருந்தால்.
8. இடுப்பிற்கு கீழுள்ள பிட்ட எலும்பும், இடுப்பு எலும்பின் மேல் பகுதியும் ஒன்றாக இணைந்து விடுவது (ANYKYLOSING SPONDYLITIS). (முதுகுத் தண்டு அழற்சி).
9. தசைநாண்கள் நீர்ப்பசை நீங்கி கடினமாவது. முதுகெலும்புக்கிடையில் உள்ள ஜவ்வு விலகி இருப்பது. முதுகெலும்பு மற்றும் தசைநாண்கள் விலகி நரம்புகளை அழுத்துவது.

முதுகுவலி உள்ளவர்கள் நடைமுறை வாழ்க்கையில் செய்யக்கூடாதவை.

1. எப்பொழுதும் ஈஸி சேரில், சோபாவில் உட்காருவதை தவிர்க்கவேண்டும்.
2. கீழே இருக்கும் பொருளை வேகமாக குனிந்து எடுப்பது கூடாது.
3. ஒரு வேலையை ஒரே நிலையில் களைப்பு ஏற்படுமளவுக்கு நெடுநேரம் செய்யக்கூடாது.
4. குதிகால் அதிகம் உயர்ந்திருக்கும் காலணிகள் அணிந்து நடக்ககூடாது.
5. கனமான சாமான்களை இசைவு கேடாய் தூக்கக்கூடாது.
6. குளிர்ந்த தரையில் முதுகுப்பகுதி படும்படி படுப்பதும், குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதும் கூடாது.
7. குடலில் வாயு அதிகரிக்கும் உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது.(கிழங்கு வகைகள்)
8. எண்ணையில் வறுத்த உணவை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. அஜீரணம் மலச்சிக்கல் ஏற்படுத்தும்.முதுகுவலி அதிகமாகும்.
9. குளிர்பானங்கள் குடிக்ககூடாது. மிகவும் குளிர்ந்த உணவுப்பொருள்கள் சாப்பிடக்கூடாது.



முதுகு வலியின் நிலை அறியும் மருத்துவப் பரிசோதனை முறைகள் என்ன?

Xray, CT Scan, MRI Scan, Bone Scan, Electromyography. Physiotherapy.

அறுவை சிகிச்சை, பிஸியோதெரப்பி, யோகாசனம், முத்திரை பயிற்சி, அக்குபங்க்சர்/அக்குபிரசர், ஹோமியோ மருத்துவம், சித்தா/ஆயுர்வேத மருத்துவம், வீட்டு மருத்துவம். நாம் இவைகளில் மிக எளிதாக வீட்டிலிருந்தபடியே செய்யும் மருத்துவ முறைகள் பற்றி பார்ப்போம்.

முதுகு வலிக்கு யோகாசனப்பயிற்சி முத்திரைப்பயிற்சி எளிய உடற்பயிற்சி:

1.பிட்டிலாசனம் (பசு மற்றும் பூனை போல் இருப்பது)
2. அதோ முக்காஸ்வன் ஆசனம் (நாய் போல் கீழே குனிந்து இருப்பது).
3. அர்த்த சக்ராசனம் (அரை சக்கரம் போல் இருப்பது)
4. பத்தகோனாசனம் (வண்ணத்துப்பூச்சி போல் இருப்பது).
5. வஜ்ராசனம்
6. வக்ராசனம்

இந்த ஆசனங்கள் ஒவ்வொன்றையும் 2 நிமிடம் செய்வது நல்லது. ஆசனம் செய்யும்போது நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவேண்டும். பத்தகோனாசனம் செய்யும்போது உட்கார்ந்த நிலையில் காலை குறைந்தது 20 தடவை மேலும் கீழுமாக வண்ணத்துப்பூச்சி பறப்பது போல் அசைக்கவேண்டும்.

முதுகுவலி முத்திரை: இருகைகளிலும் இந்த முத்திரையை தினமும் காலை, மாலை 3 நிமிடம் செய்யவேண்டும். முதுகு வலி குறையும்.

முதுகுவலிக்கு எளிய வீட்டு மருத்துவம்:

1. இஞ்சி, பூண்டு தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.
2. இரண்டு ஸ்பூன் இஞ்சி சாறு, இரண்டு ஸ்பூன் தேன் இரண்டையும் கலந்து தினமும் ஒரு நேரம் சாப்பிடுவது நல்லது. இஞ்சி, எலுமிச்சை டீ தினமும் இரண்டு நேரம் குடிப்பது நல்லது.
3. ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் சிறிது துளசி இலைகளை பொட்டு பாதியாக குறையும் வரை கொதிக்க வைக்கவேண்டும். பின் சிறிது ஆறியபின் குடிக்கவேண்டும். தினமும் இரண்டு நேரம் குடிப்பது நல்லது.
4. ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலில் 2 ஸ்பூன் கசகசா பவுடர் மற்றும் 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து தினமும் இரண்டு வேளை குடிக்கவும்.
5. கோதுமை 4 ஸ்பூன் இரவில் ஊரவைக்கவேண்டும். காலையில் அதனுடன் ஒரு 2 ஸ்பூன் கசகசா பவுடர், 2 ஸ்பூன் கொத்தமல்லி பவுடர் கலந்து ஒரு தம்ளர் பாலில் கலந்து கால் மணி நேரம் இளம் சூட்டில் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். பின் இளம் சூட்டில் அதை சாப்பிடவேண்டும்.
6. சாமந்தி பூ டீ சாப்பிடுவது நல்லது. சர்க்கரைக்குப் பதில் தேன் கலந்து கொள்ளலாம்.
7. தேங்காய் எண்ணை ஒரு கரண்டி எடுத்துக்கொண்டு அதில் 8–10 பூண்டு போட்டு நன்றாக சிவந்து வரும் வரை வதக்கவேண்டும். பின் அந்த எண்ணையை இளம் சூட்டில் வலியுள்ள இடத்தில் மிதமாக தடவி இலேசாக அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும். அல்லது

ஒரு கரண்டி தேங்காய் எண்ணையில் 3–4 சூடத்தை தூளாக்கி போடவும். பின் அதை இலேசாக சூடு செய்யவும். பின் அந்த எண்ணையை இளம் சூட்டில் வலியுள்ள இடத்தில் மிதமாக தடவி இலேசாக அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும். அதன் பின் மேலே படத்தில் காட்டியுள்ளபடி சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஒரு மணிநேரம் கழித்து ஒரு கப் வெண்ணீரில் எப்சம் உப்பு

(EPSOM SALT) கலந்து துணியில் நனைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வெண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுத்தவுடன் ஐஸ் பேக் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வெண்ணீர் சூடு இருக்கும்வரை, வெண்ணீர் மற்றும் ஐஸ் மாற்றி மாற்றி ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும்.

8. தினமும் காலை ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் 2 ஸ்பூன், தேன் ஒரு ஸ்பூன் ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவும்.
9. ஒமேகா சத்துள்ள ஆளிவிதை (FLAX SEEDS) பவுடராகவோ அல்லது விதையாகவோ தினமும் ஒரு ஸ்பூன் இரண்டு நேரம் சாப்பிட்டு அரை தம்ளர் வெண்ணீர் குடிக்கவும்.

(பவுடரை பாலில் கலந்தும் குடிக்கலாம்).

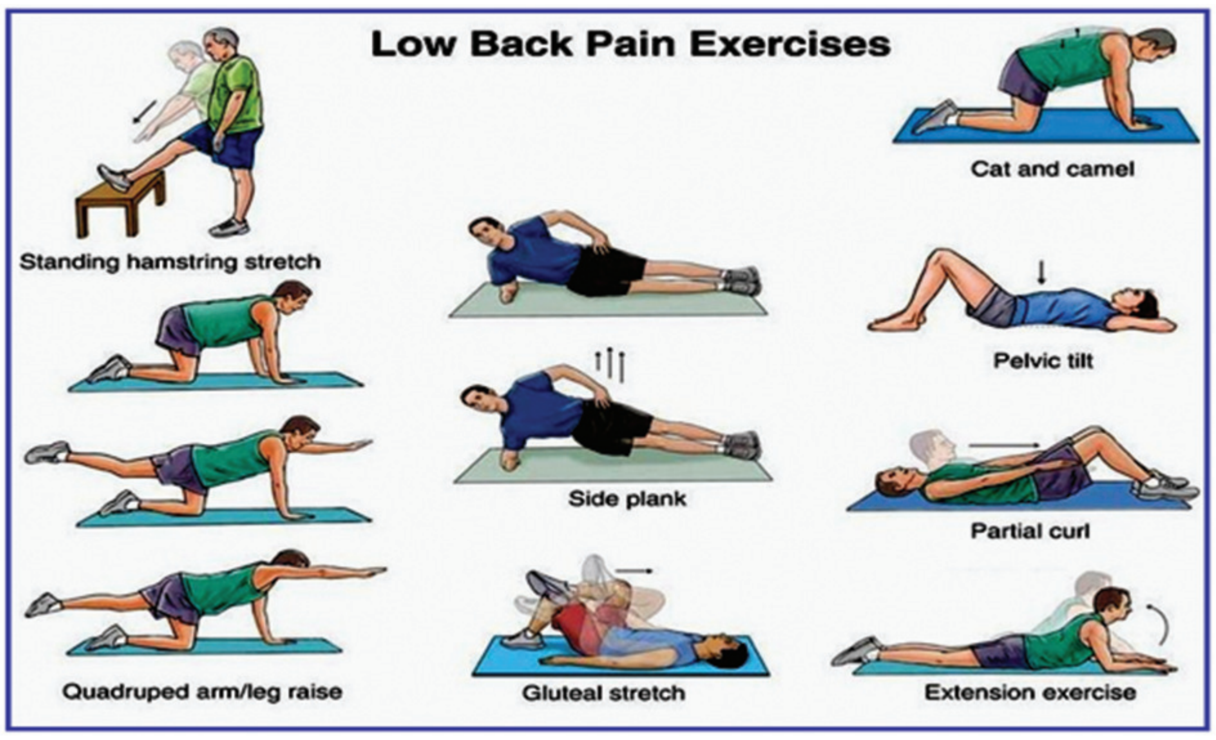
10. தினமும் குளிக்கும்போது ஒரு வாளி வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் எப்சம் உப்பு கலந்து குளிக்கவும். வலி குறையும்.

முதுகுவலிக்கு எளிய அக்குபிரசர் மருத்துவம்:

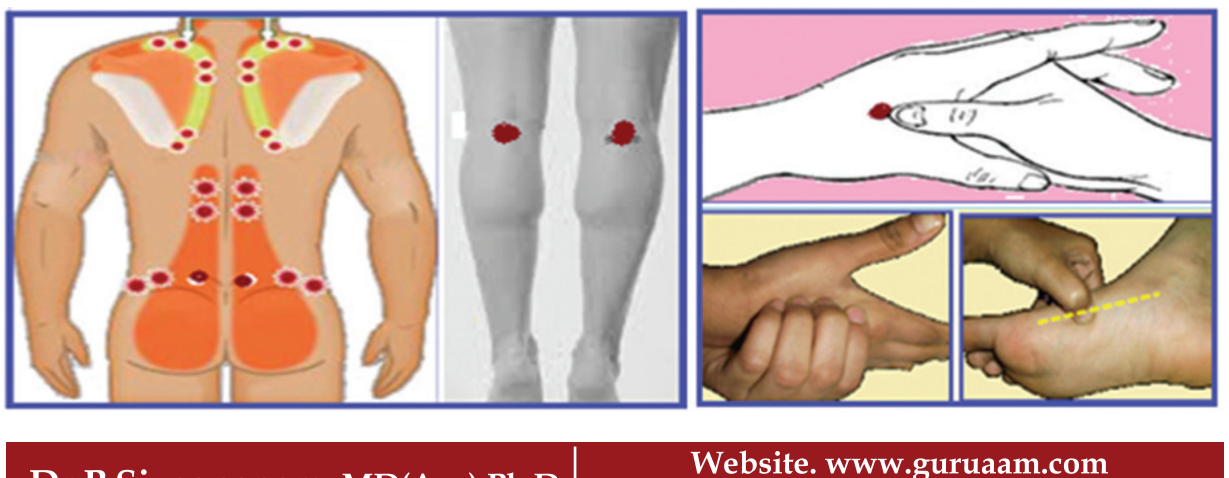
இங்கு படத்தில் உள்ள அக்குபங்க்சர் புள்ளிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் 20 விநாடிகள் மிதமாக அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும். வீட்டு மருத்துவத்தில் கூறியபடி பூண்டு அல்லது சூடம் கலந்து சூடு செய்த தேங்காய் எண்ணை தடவியும் அழுத்தம் கொடுக்கலாம். காலில் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பாதத்தின் வெளியே பெருவிரலில் இருந்து குதிங்கால் வரை மிதமாக 20 விநாடிகள் சூடு எண்ணை தடவி அழுத்தம் கொடுக்கவும். தினமும் இரண்டு முறை அக்குபங்க்சர் புள்ளிகளில் அழுத்தம் கொடுத்தால் முதுகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

நாம் இதுவரை முதுகுவலி மருத்துவ முறைகள் பார்த்தோம். யோகா பயிற்சி, முத்திரை பயிற்சி, உடற்பயிற்சி தினமும் ஒரு தடவை செய்யவேண்டும். அக்குபங்க்சர் புள்ளிகளில் தினமும் இரண்டு நேரம் அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும். வீட்டு மருத்துவத்தில் கூறியபடி, வலியுள்ள இடத்தில் எண்ணை தடவி வெண்ணீர், ஐஸ் ஒத்தடம் ஒரு நேரம் கொடுக்கவேண்டும். உணவு முறைகளை நன்றாக கடைப்பிடிக்கவேண்டும். வாயுத்தொந்தரவு தரும் கிழங்கு வகைகளை தவிர்க்கவேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் சாப்பிடவேண்டும். தினமும் 23 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். தங்களுக்கு வசதியான வீட்டு மருத்துவ முறைகளில் சில கடைப்பிடிக்கவேண்டும். நாம் மேலே கூறியபடி வாழ்க்கை முறையில் நடந்து கொண்டால் நிச்சயமாக முதுகுவலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

நோயின்றி வாழ வாழ்த்துக்கள்.



படத்தில் காட்டியுள்ளபடி எளிய உடற்பயிற்சிகளை தனித்தனியாக தினமும் காலை, மாலை 5–10 விநாடிகள் செய்தால். தசை இறுக்கம் தளர்ச்சி அடைந்து முதுகு வலி குறையும்.



Dr.P.Sivagnanam. MD(Acu).Ph.D. Website. www.guruaam.com email. ps@guruaam.com Mobile.9444391909.