കഴുത്തുവേദനക്കാർ കൂടുന്നു; പരിഹാരമെന്ത്?

ഡോ. അരുൺ ഉമ്മൻ
കൺസൽട്ടന്റ് ന്യൂറോസർജൻ
(വിപിഎസ് ലേക് ഷോർ
ഹോസ്പിറ്റൽ,
കൊച്ചി)

ഇന്ന് പലരെയും അലട്ടുന്ന പ്രശ്നമാണ് കഴുത്ത് വേദന. പ്രായമുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതലായി ഈ പ്രശ്നം അലട്ടുന്നത് യുവാക്കളെയാണെന്നതാണ് എടുത്തു പറയേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം. മാറിയ ജീവിതശൈലിയാണ് കഴുത്ത് വേദന വർധിക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണമായി ഡോക്ടർമാർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. കഴുത്തുവേദനയുടെ കാരണങ്ങളെയും ചികിത്സാമാർഗങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള പൊതുസംശയങ്ങൾക്ക് ഡോക്ടർ മറുപടി നൽകുന്നു.

1) കഴുത്തുവേദനയെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെടുന്നവർ അടുത്ത കാലത്ത് കൂടി വരികയാണ്. എന്തുകൊണ്ട്? എന്തൊക്കെയാകാം കാരണങ്ങൾ?

തെറ്റായ രീതിയിലുള്ള ഇരിപ്പും ഉദാസീനമായ തൊഴിൽ പ്രക്രിയകളുമാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ലാപ്ടോപ്, മൊബൈൽ, മറ്റ് ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് കഴുത്തിലെ പേശികൾക്ക് ആയാസം വരാനും അത് കോച്ചിപ്പിടുത്തമായി (ടെക്സ്റ്റ് നെക്ക് സിൻഡ്രോം) മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. കോച്ചിപ്പിടുത്തത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാനായി സ്വയം ശ്രമിക്കുന്നത് നട്ടെല്ലിന് കൂടുതൽ സമ്മർദമേൽപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള തുടർച്ചയായ പ്രവർത്തനം നട്ടെല്ലിനെ ദുർബലമാക്കുന്നു. ഒരേ രീതിയിൽ കഴുത്ത് ചലിപ്പിച്ച് ദീർഘദൂരം വാഹനമോടിക്കുന്നതും ഈ പ്രശ്നം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. കട്ടികൂടിയ സ്പോഞ്ച് കൊണ്ട് നിർമിച്ച കിടക്കയിൽ കിടക്കുക, ഉറങ്ങുമ്പോൾ വലിയ തലയണ ഉപയോഗിക്കുക, തെറ്റായ രീതിയിൽ കിടക്കുക (പ്രത്യേകിച്ച് ഓടുന്ന വാഹനത്തിൽ) എന്നിവ അമിതമായ കഴുത്ത് വേദനയ്ക്കും കഴുത്തിൽ ആയാസത്തിനും കാരണമാകും. ഇതോടൊപ്പം അലസമായ ജീവിതശൈലി കാരണം കഴുത്തിലെ പേശികൾക്ക് ആവശ്യമായ കരുത്ത് ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും അത് നട്ടെല്ലിന് കൂടുതൽ സമ്മർദം ഏൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുൻ കാലങ്ങളിൽ സെർവിക്കൽ സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ് പ്രായമായവരെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയായിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്ന് കഴുത്തിലെ ആയാസം കാരണം കൗമാരക്കാരിൽ പോലും കണ്ടുവരുന്നു.

vps | lakeshore
Global Lifecare

2) ഏത് തരം ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കാണ് കഴുത്തുവേദന വരാനുള്ള കൂടുതൽ സാധ്യത?

കംപ്യൂട്ടറിന് മുൻപിൽ ദീർഘനേരം ചെലവഴിക്കുന്നവർ, ദീർഘദൂര വാഹനങ്ങളിലെ ഡ്രൈവർമാർ, കൈത്തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവർ, നിർമാണ തൊഴിലാളികൾ, ലോഡിങ് തൊഴിലാളികൾ, പോലീസുകാർ, വലിയ ഭാരം വഹിക്കുന്ന സെക്യൂരിറ്റി ജീവനക്കാർ, ഭാരോദ്വഹകർ, ദന്തരോഗ വിദഗ്ധർ, ശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ധർ എന്നിവർ.

3) കഴുത്ത് വേദന വരുന്നത് തടയാനുള്ള ജീവിതശൈലീ മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

മനുഷ്യശരീരം നിവർന്ന് നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യപ്പെട്ടതിനാൽ സാധ്യമാകുമ്പോഴൊക്കെ അത്തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക ക്രമം രൂപപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. കിടക്കുമ്പോൾ ദൃഢമായ കിടക്കയും ചെറിയതോ സെർവിക്കലോ ആയ തലയിണയും ഉപയോഗിക്കുക. ഒരിക്കലും ഇരുന്നുകൊണ്ടോ യാത്രയിലോ ഉറങ്ങരുത്. കഴുത്തിന്റെ ആയാസം ഒഴിവാക്കാനായി കംപ്യൂട്ടർ/ലാപ്ടോപ് കണ്ണിന്റെ നിരയിൽ ക്രമീകരിക്കുക. കംപ്യൂട്ടർ ജോലി, ഡ്രൈവിങ്, കഴുത്തിന് ആയാസം വരുന്ന സമാനമായ മറ്റു ജോലികൾ എന്നിവ ചെയ്യുമ്പോൾ കഴുത്ത് ഇടയ്ക്കിടെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക. കഴുത്തിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക വഴി പേശികൾക്ക് ദൃഢത കൈവരികയും അത് കഴുത്തിനെ കൂടുതൽ സമ്മർദം താങ്ങാൻ പര്യാപ്തമാക്കുകയും ചെയ്യും. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഭാരം കൂടിയ വസ്തുക്കൾ ഉയർത്തുക. പേശിവലിവിന് സാധ്യതയുള്ള ഭാരോദ്വഹനം ഒഴിവാക്കുക. അപ്പോൾ സാധ്യമായത് ഒഴിവാക്കുക.

4) വീട്ടിലിരുന്ന് ചെയ്യാവുന്ന പരിഹാരങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

കഴുത്ത് വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ മനസിലാക്കി അവ ഒഴിവാക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. ശരിയായ വിശ്രമവും സാധാരണ മരുന്നുകളും കൊണ്ട് പലപ്പോഴും കഠിനമായ വേദന ശമിപ്പിക്കാനായേക്കാം. വേദനാസംഹാരികളും പേശി അയയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകളും പരിഹാരമാവുന്നതാണ്. വ്യായാമം, യോഗ, ഫിസിയോതെറാപ്പി തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വേദനയകറ്റാൻ സഹായകമായിരിക്കും. വേദനയുടെ യഥാർഥ കാരണം എന്താണെന്ന് കണ്ടെത്തി അതിനാവശ്യമായ ചികിത്സ നൽകുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. വ്യായാമം കൊണ്ടും മരുന്നു കൊണ്ടും വേദന മാറാത്ത ഘട്ടത്തിൽ മാത്രമേ ശസ്ത്രക്രിയയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമുള്ളൂ.