

फिटनेस

स्पोर्ट्सडिलाइटिस—आखिर इस दर्द की दवा क्या है

ये सा विरला कौन है जो कभी भी पीठ या गर्दन के दर्द का शिकार न हुआ हो। भारत में 80 प्रतिशत लोग जीवन में कम से कम एक बार इस पीड़ा को अत्यंत सहन करते हैं। महानगरों में तो हर तीसरा व्यक्ति स्पोर्ट्सडिलाइटिस अर्थात कंसरकसॉसिथ शोथ (सैरंट में सूजन) को शिकार बनकर मिलाता है। हालांकि उनमें से आधे से अधिक को यह बीमारी होती ही नहीं है और वे प्रायः गर्दन के दर्द या अकड़न से परेशान होते हैं।

वस्तुतः प्राणी जगत में अकेला मनुष्य ही ऐसा है जो खड़े होकर चलना जानता है। यह हजारों वर्ष की चेष्टाओं साधना का फल है। लेकिन इसके साथ यह बेहद आवश्यक है कि हम लटके बैठने, काम करने और चलने की अपनी मुद्रा बनाने समय शरीर में संतुलन का पूरा ध्यान रखें। यह ध्यान बढते ही दर्द अपना स्थान बना लेता है और यह पीठ या गर्दन कहीं भी एव कभी—कभी दोनों ही अंगों में जमकर बैठ जाता है।

जल्दी है कि दर्द के विज्ञान के बारे में जानने—समझने में पहले हम अपने भरदंड या रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) को बनाकर समझ लें। रीढ़ की हड्डी सिर के पिछले भाग से शुरू होकर मेल्युछ (कोकसिक्स) अर्थात नितंब पर समाप्त होती है। वस्तुतः यह भरदंड अनेक कशेरुकाओं (वर्टिब्रा) से मिलकर बना है। ये वर्टिब्रा एक दूसरे के ऊपर इस तरह रखे हुए हैं कि झुकने, मुड़ने और अंग संचालन के समय आवश्यकता के अनुसार उस दिशा अथवा कोण को और घूम सकते हैं। आस में ये जोड़ों और खालतुओं से बंधे रहते हैं। भरदंड शरीर का अत्यंत जटिल और उत्तम ही महत्वपूर्ण अंग है। भरदंड के भीतर रज्जुश्रान्दी सुरक्षित है जो हमारे संचार तंत्र का मुख्यतः अंग है। जब कोई वर्टिब्रा अपनी जगह से घुमने या भी हट जाता है तो उसमें सूजन आती है। स्पष्ट में वह अगल-बगल की पेशियां, नसों और तंत्रुद्धों पर भी दबाव डालता है। यह स्थिति लगातार बने रहने से बीमारी जटिल रूप से लेती है।

सैरंट को बीमारीयों (स्पाइनल डिजीजेज) के पिछले डॉ. यान गुलाटी बताते हैं कि 'घड़ के पिछले पग में झंके बने हर दर्द को स्पोर्ट्सडिलाइटिस मान लेना धरो भूल है। इसलिए सबसे पहले यह निश्चित करना जरूरी कि दर्द किस प्रकार का है।'

डॉ. गुलाटी के अनुसार मोट तौर पर ये दर्द दो प्रकार के होते हैं— एक यांत्रिक (मैकेनिकल) या गतिविधि से जुड़े कारणों से जैसे कवच लेने अथवा अधिक वजन उठाने, पंजाम बदन आदि से और दूसरा, गैर यांत्रिक (नॉन मैकेनिकल) अर्थात जो दर्द किसी बीमारी के कारण होते हैं और लगातार रहते हैं, उस समय भी जब आराम का तह हो। इनके गभोरता से लेना चाहिए और किसी विशेषज्ञ से सलाह करनी चाहिए।

एक्युक्वन्स/एक्युक्वन्स विशेषज्ञ डा. आर. के. तुली के अनुसार पीठ और गर्दन के दर्द का मूल कारण गलत रहन—सहन ही है। लतन लंके से बैठना या काम करना अथवा लेटना, कमजान न करना तथा और बहुत ज्यादा टंड में रहने से ये दर्द पैदा होते हैं। एक बार दर्द शुरू हो जाने पर वह अपना किन्ना, सिम कंडे, दोनों हाथों, चेहरे और सीने तक कर सकता है। और वह किन्हीं हो जाए तो प्रायः तामम आधुनिक दवाओं एवं उपायों के बावजूद दर्द ठीक होने के बजाय एचेंटा हो जिला क्या जाता है और उस समय एक्युक्वन्स अथवा एक्युक्वन्स ही एकमात्र विश्वनीय तथा कारगर इन्पन्ड होता है।

डॉ. गुलाटी बताते हैं कि यदि पीठ या गर्दन का दर्द



व्यायाम जल्दी है स्पोर्ट्सडिलाइटिस से छुटकारा पाने के लिए

दुखार के साथ हो, पैरों में भी दर्द होता हो तो यह इस बात का संकेत है कि कशेरुका का मोस फट गय है और वह नस पर दबाव डाल रहा है। यह सचबचन करते हैं कि स्पोर्ट्सडिलाइटिस लगातार बना रहे तो निजरन, गुर्दे, गभोरिय, पीठ में जखम (अलसर) जैसी किन्हीं बीमारियों को भी जन्म दे सकता है। इसलिए इसको उपेक्षा कभी नहीं करनी चाहिए। लेकिन 60 वर्ष आयुवां के लोगों में होने वाला दर्द बहुत बार स्पोर्ट्सडिलाइटिस नहीं होता। अधिक आयु में होने वाला दर्द ऑस्टियोपेथीसिस (ऑस्टियोपेथीसिस) या स्वास्थ्य में गिरावट के कारण हो सकता है।

पैग की पहचान के लिए आज अत्याधुनिक साधन उपलब्ध हैं। इनमें एक्स-रे, सीट स्कैन और एमआरआई आदि मुख्य हैं। लेकिन डॉ. गुलाटी और डॉ. तुली दोनों ही विशेषज्ञों की सलाह है कि लम्बा बना देने वाले इस दर्द से बचने के लिए अपना लंकेबोध पर

पीठ और गर्दन के दर्द का मूल कारण गलत रहन—सहन ही है। गलत तरीके से बैठना या काम करना अथवा लेटना, कसरत न करना, तनाव और बहुत ज्यादा टंड में रहने से ये दर्द पैदा होते हैं। एक बार दर्द शुरू हो जाने पर वह अपना विस्तार सिर, कंधों, दोनों हाथों, चेहरे और सीने तक कर सकता है।

निरंतर ध्यान देना आवश्यक है। इसके लिए काम करने, लेटने बैठने का तरीका सही होना चाहिए। सही मुद्रा अपनानी चाहिए। जिस फर्नीचर पर आप काम करते हैं—मेज, कुर्सी, स्टूल, पलंग आदि, वह सही होना चाहिए। रसोई का तवा सही ऊंचाई पर होना चाहिए। खान उठाना हो तो झुककर नहीं, बैठकर उठाना चाहिए। यदि पीठ में दर्द रहता हो तो झुझंका कुशन का इस्तेमाल करना चाहिए। लंबे समय तक एक ही मुद्रा में कभी नहीं बैठे रहना चाहिए। अथवा हो कि एक—डेढ़ घंटे के बाद थोड़ा घुम लिया जाए। नियमित व्यायाम थोड़ा बहुत जरूर करे।

कहा देर योगायास करें। सुबह घुमना अन्य तामम बीमारियों की तरह ही पीठ/गर्दन के दर्द में भी बहुत लाभदायक है। जो तैरना जानते हैं, उनके लिए यह बेबीड इलाज सिद्ध हो सकता है। अपनी असमजाल में कार्यरत विशेषज्ञ डॉक्टरेटन का कहना है कि यदि आप निरंतर इतना नियम पालन करें तो इस दर्द से बचे रह सकते हैं और अगर दर्द हो भी गया हो तो उस पर सीधे काबू पा सकते हैं।