

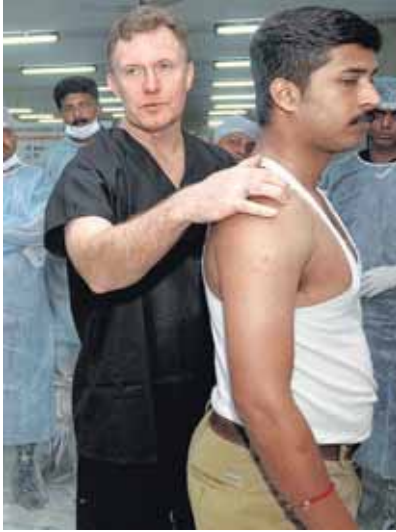
தொல்லை தரும் தோள்பட்டை வலி: தீர்வு என்ன?

■ எம்.ஆர்.ஷோபனா ■

வலிமை என்ற சொல்லுக்குக் கூடுதல் வலிமை சேர்த்த பெருமை தோளுக்கு உண்டு. உறுதியான தோழமையைக் குறிக்கும்போது, 'தோள் கொடுப்பான் தோழன்' என்று தோளையே உவமையாகக் கூறினார்கள்.

அத்தகைய வலிமை மிகுந்த தோள்பட்டையில் வலி ஏற்படும்போது, நம் உடம்பில் உள்ள மொத்த பலத்தையும் இழந்துவிட்டது போல் உணர்கிறோம். இதுபோன்ற வலிகளுக்குப் பெரும்பாலான நேரம் எளிதாகச் சிகிச்சை பெற முடிவதில்லை. இதற்குக் காரணம், இந்தியாவில் போதிய விழிப்புணர்வும் சிகிச்சை வசதி குறைவாக இருப்பதும் தான் என்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த தோள்பட்டை நோய் நிபுணரான மருத்துவர் செந்தில்வேலன்.

ஆர்திரிடஸ் எனப்படும் மூட்டுவாதம் தொடர்பாக 2011-ம் ஆண்டு போன் அண்ட் ஜாய்ன்ட் டெகேட் (Bone and Joint Decade) என்ற அமைப்பு நடத்திய ஆய்வில், ஐந்தில் ஒருவருக்கு மூட்டு வலி ஏற்படுவதாகத் தெரியவந்தது. இதை ஆமோதிக்கும் வகையில், இளைஞர்களைவிட 60 வயதைக் கடந்த முதியவர்களுக்கு மூட்டு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் அதிகம் வருவதாகச்



படம்: கே.பிச்சுமணி

செந்தில்வேலன் தெரிவிக்கிறார்.

இறுக்கமான தோள்

இதில், பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினையாக 'இறுக்கமான தோள்பட்டை' எனப்படும் ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் (Frozen Shoulders) உள்ளது. இந்தியாவில் 2 அல்லது 3 சதவீதம் பேர் இந்தப் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

தோள்பட்டையைச் சுற்றி உறை

தோள்பட்டை வலிமை பெற:

சிறுவர்கள் ஸ்கூல் பேக் மாட்டிக்கொள்வது முதல் தொழிலாளிகள் மூட்டை சுமப்பதுவரை அடிப்படையாக இருப்பது நமது தோளும் முதுகும் தான். ஆனால், நமது முதுகெலும்பு சுமை தாங்கும் எலும்பல்ல என்கிறார் மருத்துவர் செந்தில்வேலன்.

"நமது முதுகெலும்பு, முழங்கால் மூட்டைப் போல கூடுதல் சுமையைத் தாங்கும் எலும்பல்ல. தசைகளும் தசைநார்கள் அழிந்து இந்த எலும்பை நாம் தவறான முறையில் பயன்படுத்துகிறோம். அதனால், தோள்பட்டை விறைப்பு (Shoulder Stiffness) போன்ற பிரச்சினைகள் உண்டாகின்றன. இதை எளிய பழக்கவழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி மூலம் சரி செய்ய முடியும்" என்கிறார்.

தோள்பட்டையை வலிமைப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள்:

1. சாதாரணமாக 7 முதல் 8 மணி நேரம்வரை கணினியில் அமர்ந்து வேலை பார்க்க வேண்டிய சூழ்நிலையில், 2 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை எழுந்து, வெளியில் சென்று நடந்து வருவது அவசியம். அத்துடன் தோள்பட்டைக்கு ஏதுவான நான்காலியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. காலையில் அல்லது மாலையில் நடைப்பயிற்சி செய்துமீயோது, கையை முன் பின்னாகச் சுழற்றலாம். இதனால், தோள்பட்டைக்குக் கூடுதல் பயிற்சி கிடைக்கும்.
3. இது தவிர யோகா, சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். குறிப்பாக, சூரிய நமஸ்காரம் செய்தும்போது, தோள்பட்டைக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சி கிடைக்கிறது.
4. வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள், முதியவர்கள் 'Wall-walking' என்னும் எளிய உடற்பயிற்சியைச் செய்யலாம். அதாவது, சுவர்புறம் திரும்பி நின்றுகொண்டு, இரண்டு கைகளையும் சுவரின் மீது வைத்து மெதுவாகக் கீழிலிருந்து மேலே கால்களைத் தூக்கி நடப்பது போல் செய்ய வேண்டும். பின், இதே போன்று கீழ்நோக்கிக் கைகளைக் கொண்டு வர வேண்டும். இப்பயிற்சியைத் தொடக்கத்தில் 5 முறையும், பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எண்ணிக்கையை அதிகரித்தும் கொள்ளலாம்.

போன்ற அமைப்பு இருக்கும். இந்த அமைப்பில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, இறுக்கம் ஏற்படும் நிலையே இறுக்கமான தோள்பட்டை எனப்படுகிறது.

இதன் அறிகுறியாக, தோள்பட்டை வலி ஏற்பட்டு, கையைத் தோள்பட்டைக்கு மேல் உயர்த்த முடியாத நிலை, இரவில் தூங்கும்போது எந்தப் பக்கம் வலி இருக்கிறதோ, அந்தப் பக்கம் படுக்கும்போது கடுமையான வலி போன்றவை ஏற்படும்.

இறுக்கமான தோள்பட்டையால் பாதிக்கப் பட்டவர்களில், ஐந்து பேரில் ஒருவருக்கு மற்றொரு தோள்பட்டையிலும் இறுக்கம் ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு இரண்டு தோள்பட்டைகளிலும் இறுக்கம் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. செந்தில்வேலன் எச்சரிக்கிறார்.

தீர்வு

ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் பிரச்சினைக்கு, சிறந்த தீர்வாகப் பிசியோதெரபி எனப்படும் உடற்பயிற்சி மருத்துவம்

விளங்குகிறது. இதில் சரி செய்ய முடியாதபட்சத்தில், சிறு துளை அறுவைசிகிச்சை (ஆர்த்திரோஸ்கோபி சர்ஜரி) மூலம் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும் என்று இவர் நம்பிக்கை தெரிவிக்கிறார்.

மனபலம் அவசியம்

இது போன்ற உடல்நீதியாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளால், உளவியல்நீதியான சிக்கல்களும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

உதாரணமாக, தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் மூட்டு வலி காரணமாக, அன்றாடப் பணிகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இயலாமையால் தன்னம்பிக்கை இழந்து, ஒருவிதத் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

மேலும், அடுத்தவர் மீது தேவையற்ற கோபம், வெறுப்பு ஏற்படுகிறது.

அதனால், உடல் ரீதியான பலவீனம் ஏற்படும்போது, மன ரீதியாகப் பலம் பெறப் பயிற்சி மேற்கொள்வது அவசியம். முடிந்தவரை, சுயமாக முயற்சி செய்வது நல்லது. அப்படி இயலாத பட்சத்தில், மனநல மருத்துவரை அணுகத் தயக்கம் காட்டக்கூடாது.

