කොන්දේ අමාරුව - පිට රුදාව
Low back Pain

2011 වසරේදී ඕස්ට්‍රේලියානු ජනගහනයෙන් 14% ක් පමණ කොන්දේ අමාරුවට ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට පැමිණ තිබේ

වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

කොන්දේ කැක්කුම අප ජන සමාජයේ ඉතා බහුල රෝගී තත්වයකි. විශේෂයෙන් වැඩ කරන හා ක්‍රීඩා කරන උදවියගේ සුලභ රෝග ලක්ෂණයකි.

2011 වසරේදී ඕස්ට්‍රේලියානු ජනගහනයෙන් 14% ක් පමණ මේ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට පැමිණ තිබේ. බොහෝ උදවියගේ කොන්දේ අමාරුව ක්ෂණිකව ඇතිවේ.

(Acute back Pain) - යම්කිසි වැඩක් පලක් කිරීමෙන් පසු හෝ ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම වල යෙදීමෙන් පසුව, මෙය බොහෝ දුරට දින කිහිපයකට පසුව හෝ සති කිහිපයකින් සුවවී යයි.

තවත් සමහර උදවියගේ කොන්දේ අමාරුව කොන්දේ අමාරුව නැවත නැවත ඇතිවේ. මෙය මාස තුනකට වඩා පැවතුනහොත් නිදන්ගත (Chronic back Pain) කොන්දේ වේදනාව වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

කොන්දේ කැක්කුම අපගේ ජන ජීවිතයට අප සිතනවාට වඩා බලපෑමක් එල්ල කරන රෝග ලක්ෂණයකි. එය අපගේ එදිනෙදා ජීවන රටාවේ සෑම අංගයකටම බලපෑමක් එල්ල කරයි. උදා-: රැකියාව, විනෝදය, ක්‍රීඩා කිරීම, දිනපතා වැඩකටයුතු

එබැවින් සෑම දෙනෙක්ම මෙයට හේතුවන සාදක, එය වළක්වා ගන්නා ආකාරය හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම ගැන අවබෝධයෙන් සිටීම වැදගත්ය.

කොන්දේ අමාරුව ඇතිවීමට හේතු සාධක කවරේද ?

අපගේ ශරීරයේ චලනය පාලනය කිරීම සඳහා කශේරුකා 33කින් සෑදුනු කශේරුව හෙවත් "චසබැ ලෙස හැඳින්වෙන අස්ථියක් පවතී. එය පිට කොන්ද වශයෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ. මෙහි චලනයට උපකාරීවීම සඳහා Muscles, ligaments, tendons වැනි තවත් ව්‍යුහ රාශියක් ඒ ආශ්‍රිතව පවතී.

බොහෝ අවස්ථා වලදී කොන්දේ වේදනාවට හේතුව මෙකී අනෙකුත් පටක වලට සිදුවන ආතතියක් හෙවත් Strain මගින් ඇතිවන වේදනාවයි. පිට කොන්දේ අස්ථි වලට හානියක් සිදුවීමෙන් ඇතිවන වේදනාව ඉතා අඩු ප්‍රතිශතයකි.

මෙලෙස වේදනාව ඇතිවීමට අපගේ ජීවන රටාව හා ආශ්‍රිත පහත ක්‍රියාකාරකම් බලපෑමක් ඇති කරයි.

වැරදි ශරීර ඉරියව් (Poor Posture)
බර ඉසිලීම් හෝ නිතර නැවී වැඩකටයුතු කිරීම
ව්‍යායාම අඩුකම (Sedentary life Style)

මීට අමතරව සමහර අනෙකුත් රෝග පැවතියද කොන්දේ වේදනාව ඇතිවීමට හේතුවේ.

ආතරයිටිස් හෙවත් සන්ධි ප්‍රදාහය (Arthritis)
Sciatica
Osteoporosis

තවත් සමහර කරුණු සාදක යම් අයකුගේ කොන්දේ වේදනාව නැවත නැවත ඇතිවීමට හෝ නිදන්ගත වීමට හේතු සාදක වෙයි.

රෝගය සුවවීම පිළිබඳ අසුභවාදී හැඟීම් (Negative beliefs)
සමහර මානසික රෝගී තත්ව (Anxiety / Depression)

වැඩ පලේදී සිදුවන අනතුරු (Work Related injuries)

ඉතා සුලු ප්‍රතිශතයක, කොන්දේ වේදනාව තදබල රෝගාබාධ නිසා ඇතිවිය හැක. උදාහරණ ලෙස අස්ථි බිඳීයාම්, ආසාදන, පිළිකා, ස්නායු තෙරපුම් වෛද්‍යවරයා විසින් පරීක්ෂා කරනු ඇත.

කොන්දේ කැක්කුම ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ මොනවාද ?

වේදනාවට අමතරව තවත් රෝග ලක්ෂණ මේ හා සම්බන්ධව ඇතිවිය හැකිය.

පිටේ වේදනාවට අමතරව මෙම වේදනාව, ඔබගේ උදරයට, පාදවලට, තට්ටම්වලට පැතිරිය හැකිය.

එසේම ස්නායු තෙරපුමක් වැනි අවස්ථාවක පාදවල හිරි ගතියක් හා දුර්වල කමක් ඇතිවිය හැකිය. (Tingling, Numbness in feet)

එසේම නැවීම, දිගහැරීම වැනි චලනයන් සීමාවීම (Restricted Movements) ඇති වේ. එසේම කොන්දේ වේදනාව ඇති රෝගීන් බොහෝ විට දැඩි මානසික ආතතියකින් පසුවේ. මක් නිසාද යත් ඔවුන්ගේ ජීවන රටාව එමගින් අඩපණ වන බැවිනි.

රෝගය නිර්ණය කරගන්නේ කෙසේද?

රෝග ඉතිහාසය (History) මගින් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් වේදනාව ඇතිවීමට හේතු විමසනු ලැබේ. වේදනාව උත්සන්න වන හා අඩුවන හේතුද විමසනු ලැබේ. එසේම පෙර රෝග ඉතිහාසයක් අතිද යන්නද විමසා බැලේ.

ශරීරය පරීක්ෂාව මගින් (Physical Examination)

වෛද්‍යවරයා විසින් විවිධ ශාරීරික පරීක්ෂණ මගින් රෝගයට හේතු නිර්ණය කරගනු ලැබේ.

X - ray / CT වැනි විකිරණ පරීක්ෂණ

බොහෝමයක් අවස්ථාවලදී මෙවැනි විකිරණ පරීක්ෂණ සිදු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. රෝග ඉතිහාසය හා පරීක්ෂාව මගින් කොන්දේ වේදනාවට හේතුවන රෝග තත්වය නිර්ණය කරගත හැකි වනු ඇත.

බොහෝ විට ඔබගේ වෛද්‍යවරයා එවැනි පරීක්ෂණ අවශ්‍ය යැයි තීරණය කරන්නේ වඩා බරපතල හේතුවක් අනුමාන කරන අවස්ථා වලයි.

කොන්දේ රුදාව සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද ?

බොහෝවිට ක්ෂණිකව ඇතිවන කොන්දේ වේදනාව රෝගියා විසින් ම කරගන්නා ප්‍රතිකාර මගින් සුව වේ. බොහෝ දෙනෙක් පැරසිටමෝල්, නියුරෝමින් වැනි සරල වේදනා නාශක ලබාගනී. එසේම විවේකව සිටීම, අයිස් තැබීම හා සරල ව්‍යායාම මගින් සහනයක් ලබාගත හැකිය.

නවතම වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව තදබල නොවන කොන්දේ රුදාවක් ඇති විටකදී සම්පූර්ණයෙන්ම අක්‍රියව නොසිට තම වේදනාව වැඩි නොවන මට්ටමේ සරල ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන ලෙසට නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මක් නිසාද යත් කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදී අකර්මණ්‍යව සිටීම මගින්, රෝගය නිදන්ගත මට්ටමට යාමේ වැඩි ඉඩකඩක් පවතින බැවිනි.

වඩා කල් පවතින වේදනා සඳහා පහත ප්‍රතිකාර ක්‍රම සුදුසුය.

සරල හෝ සංකීර්ණ වේදනා නාශක හා Anti - inflammatory Meditation
ව්‍යායාම කිරීම (Physiotherapy and Exercise Physiology)
Chiropractor, Osteopathy වැනි වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම
මානසික උපදේශන සේවා (Consulting)

වෙනත් දැනගත යුතු කරුණු

අප සෑම දෙනෙකුම ජීවිතයේ එක් වතාවක් හෝ පිට කොන්දේ වේදනාවකින් පෙලෙනවා නියතය. එබැවින් පහත සඳහන් සාමාන්‍ය කරුණු දැනගෙන සිටීමෙන් එම වේදනා තත්වයන් ඉක්මණින් අත්විඳ එය නිදන්ගත තත්වයට පත්වීම වළකාවා ගත හැකිය.

කොන්දේ රුදාව පිළිබඳ වැඩිදුර දැනුවත් වීම - වෛද්‍ය උපදෙස්, අන්තර්ජාලය, පොතපත හා සගරා මගින්
නිතිපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම හා ක්‍රියාශීලීව සිටීම
බර උසුලන විට හෝ ව්‍යායාම කරනවිට තම ශරීරයේ සමතුලනය ගැන සැලකිලිමත් වීම
මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම
වැඩපළ ආශ්‍රිත කරුනුවලදී හැකිතාක් නවතම පහසු වැඩක් හෝ නිරත වීමට උත්සහ ගැනීම
ශරීරයේ අධික බර අඩු කර ගැනීම