முதுகு / நாரி வலி

முதுகு/நாரி வலி ஒரு பொதுவான பிரச்சனையாகும். பெரும்பாலும் முதுகு/நாரியில் உள்ள எலும்பு, மூட்டு, தசை மற்றும் தசை இழையங்களில் ஏற்படும் சிறிய அழுத்தங்களினால் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. இது பாரதூரமான நிலை அல்ல. மிக அரிதாக நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் காரணமாக இது ஏற்படுகிறது.

முதுகு/நாரி வலியுடன் பின்வரும் அறிகுறிகள் இருப்பின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வறிகுறிகள் தீவிரமான நோய் நிலைமையை சுட்டிக்காட்டும்.

- துரித மற்றும் அதீத வலி
- காய்ச்சல்
- பசியின்மை
- குறுகியகால காரணமற்ற நிறைக்குறைவு
- நடப்பதில் சிரமம்
- மலசல கட்டுப்பாடின்மை
- விறைப்புத்தன்மை மற்றும் ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்வு
- ஓய்விலும் தீராத வலி

முதுகு / நாரி வலியைக் குறைப்பது எவ்வாறு?

- ஆரம்பத்தில் உங்கள் வைத்தியர் ஓய்வெடுக்கப் பரிந்துரைப்பார்.
- அதிக பாரம் சுமப்பதைத் தவிர்த்தல்
- எப்போதும் சரியான உடற்சமநிலையில் (நிமிர்ந்து) நிற்றல் அல்லது இருத்தல்
- வெப்பம், குளிர் ஒத்தடம்
- இயன்முறை சிகிச்சை (Physiotherapy) மற்றும் உடற்பயிற்சிகள்.
- உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது விரைவாகக் குணமடைய உதவுகிறது. ஆரம்பத்தில், இது கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் காலப்போக்கில், உங்கள் செயல்பாட்டை படிப்படியாக அதிகரிக்க முடியும்.

பரிசோதனை முடிவுகள் மற்றும் முதுகு நாரி/வலியின் காரணத்தைப் பொறுத்து உங்களுடைய வைத்தியர் பின்வரும் சிகிச்சைகளுக்குப் பரிந்துரை செய்வார் -:

- எளிய வலி நிவாரணிகள் (Simple pain killers) - பாராசிட்டோமால் (Paracetamol), டிக்ளோஃபெனாக் சோடியம் (Diclofenac sodium)
- நரம்பு தொடர்பான வலிக்கு மேலதிக மருந்துகள்
- நரம்புத் தூண்டல் சிகிச்சைகs; (Transcutaneous electric nerve stimulation - TENS)
- மிக அரிதாக மேற்படி சிகிச்சைகளுக்கு வலி குறையாவிடின் உங்கள் வைத்தியர் முள்ளந்தண்டில் ஊசி மருந்தின் மூலமாக வலி நிவாரணிகளை பரிந்துரை செய்யலாம்.
- முற்றிலும் குணமாகாத வலி அல்லது நரம்பு தொடர்பான அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்து முள்ளந்தண்டு ஸ்கேன் பரிசோதனை மேற்கொள்வது உதவியாக அமையும்.

முதுகு வலிக்கு எப்போது சத்திரச் சிகிச்சை தேவைப்படும்?

1. முள்ளந் தண்டிலோ அல்லது கால், சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடலுக்குச் செல்லும் நரம்புகளில் தீவிர அழுத்தம்
2. மலசலக் கட்டுப்பாடின்மை
3. வாய்மூல மற்றும் ஊசி மருந்துகளுக்கு வலி கட்டுப்படாமை

Back Pain Tamil V1 - Copyright © Association of Sri Lankan Neurologists (2025)