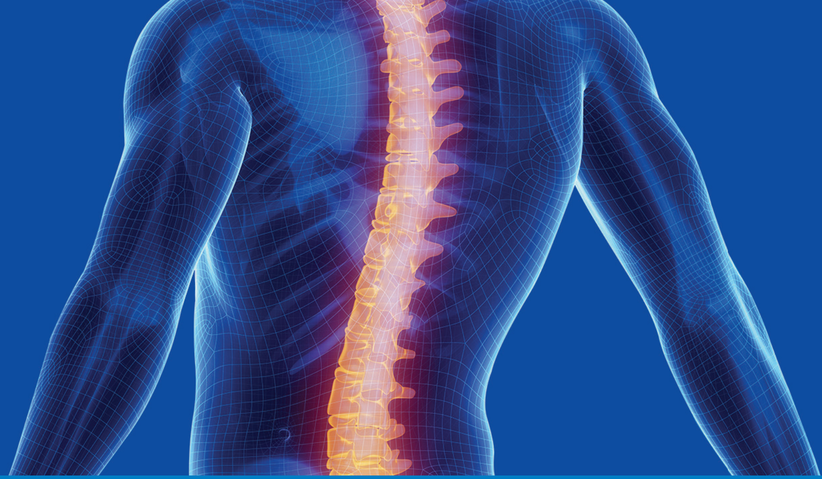


Marengo Asia Hospitals

HUMANE BY PRACTICE

सर्वाइकल एवं लम्बर स्पोंडिलोसिस क्या हैं, आईए जानते हैं।

सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस एवं लम्बर स्पोंडिलोसिस एक अस्थिपेशीय विकृति है।

यह माँसपेशियो के अत्याधिक उपयोग, इनमें खिंचाव / मोच (Muscle Spasm) या किसी चोट के कारण होती है। इसके प्रमुख लक्षण गर्दन एवं कमर के निचले हिस्से में दर्द है।

लगभग प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में कभी न कभी गर्दन अथवा पीठ के निचले हिस्से के दर्द से पीडित होता है।

यह दर्द, रीढ की हड्डी के गर्दन वाले हिस्से (Cervical Spine) अथवा पीठ के मध्य एवं नीचे के हिस्से से शुरू हो सकता है।

उभरी हुई या पूर्ण रूप से विकृत स्पाइनल डिस्क (Degenerated / Prolapse Disc / Slip Disk) के कारण भी दर्द हो सकता है।

यदि यह विकृत स्पाइनल डिस्क रीढ़ की हड्डी की प्रमुख नस (Spinal Cord) एवं उससे निकलने वाली पैरों की नसों (Nerves) पर प्रैशर डालने लगे एवं दर्द कमर के निचले हिससे के साथ-साथ पैरों तक होने लगे तो इसे सियाटिका (Sciatica) कहते है।

वृद्धावस्था में हड्डियों में कैल्शियम की कमी (Osteoporosis) के कारण रीढ की हड्डी की कमजोरी भी इस प्रकार के दर्द का एक प्रमुख कारण है।

अधिकांश स्थितियों में यह दर्द दवाईयों (Medical Management) और व्यायाम (Physiotherapy) द्वारा ठीक किया जा सकता है।

Consult us for:

- Chronic cervical & back pain
- Minimally invasive (Key hole) spine surgery
- Endoscopic brain & spine surgery
- Treatment for Head & spine injuries
- Brain haemorrhage / stroke
- Brain & spine tumour surgery
- Congenital disorders (Birth defects) of brain & spine

Dr Sachin Goel
HOD & Senior Consultant
Neuro & Spine Surgery

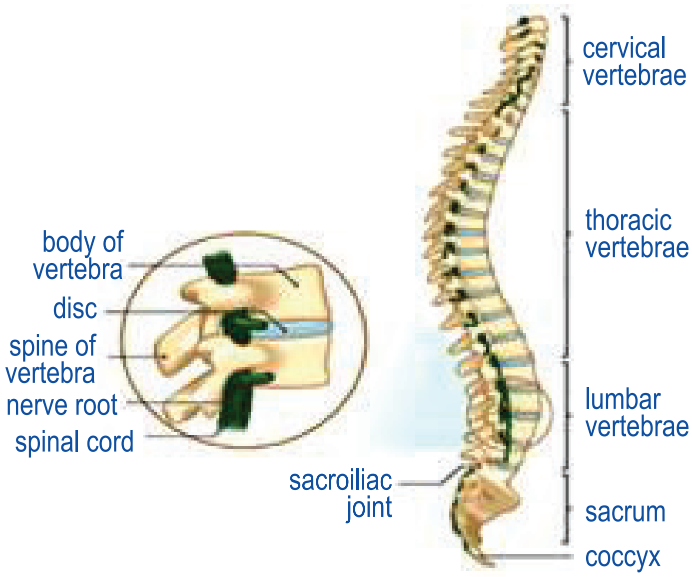
Dr Tarun Sharma
Director
Neuro & Spine Surgery

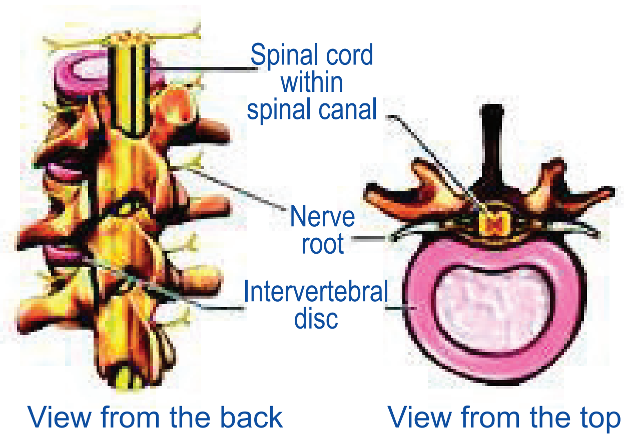
Dr Manish Mishra
Consultant
Neuro & Spine Surgery

मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स
सेक्टर 16, फरीदाबाद एन.सी.आर.

1800 309 2222

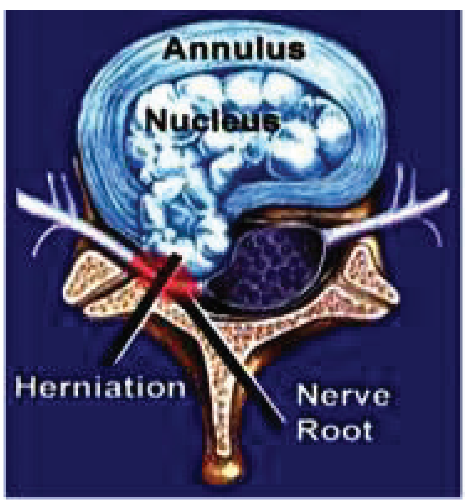
रीढ़ एवं डिस्क की सामान्य संरचना

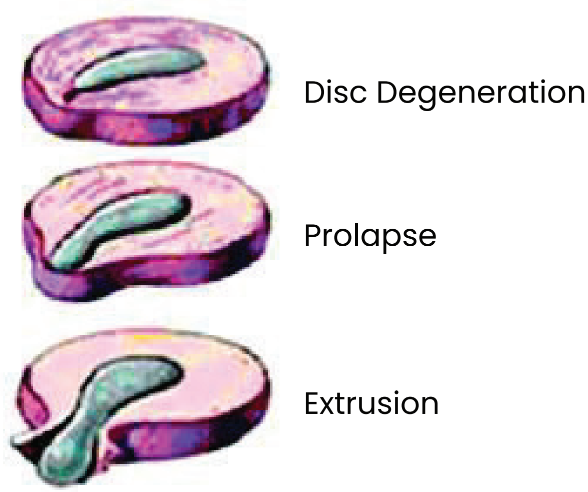




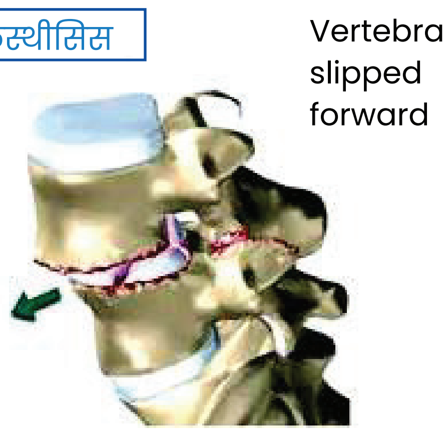
रीढ़ के विभिन्न भाग

स्लिप डिस्क/डिस्क हर्नियेशन के स्टेजेस

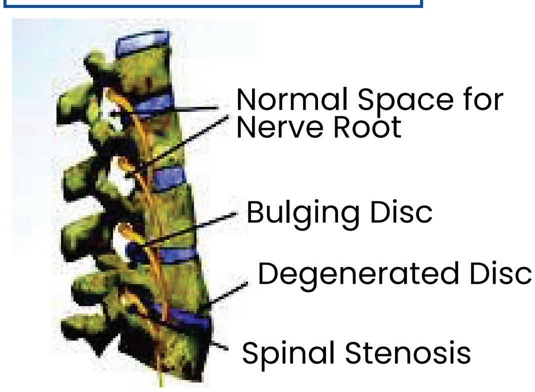




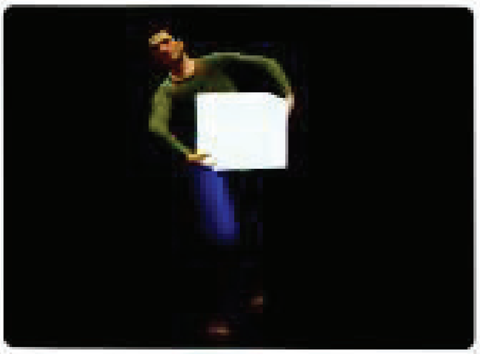
स्पोंडिलोलिस्थीसिस



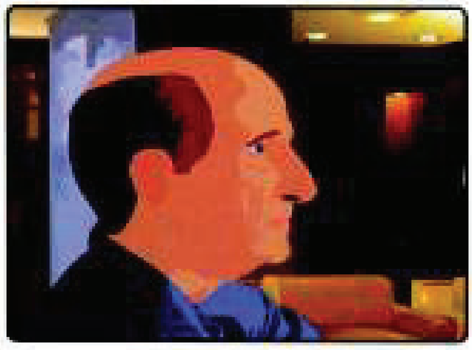
नर्व रूट कपम्प्रेशन के प्रकार



पीठ के निचले हिस्से के दर्द के कारण



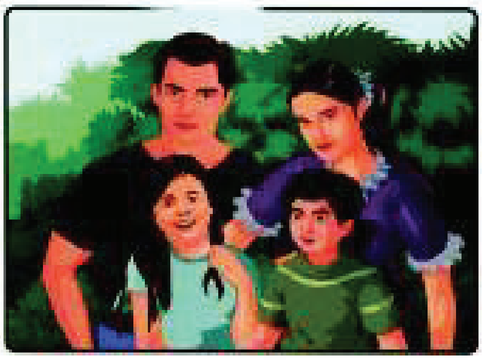
कठिन शारीरिक कार्य / चोट



अधिक आयु

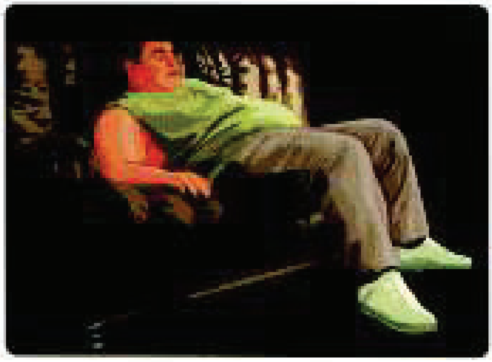
मधुमेह

धुम्रपान



पारिवारिक इतिहास

गर्भावस्था के समय वजन में वृद्धि



मोटापा

- शरीर का अधिक भार (विशेष रूप से कमर के चारों ओर) इससे मांसपेशियों पर तनाव और खिंचाव होता है।
- कमर के चारों ओर शरीर के अधिक भार से पीठ के निचले भाग में आगे की ओर खिंचाव होता है, जिससे दर्द होता है।

सर्वाइकल एवं लम्बर स्पोंडिलोसिस के लक्षण

- दीर्घकालिक - 6 सप्ताहों से अधिक अवधि तक बना रहने वाला दर्द
- Cervical Spondylosis का दर्द गर्दन के पिछले हिस्से से शुरू होकर कंधो एवं हाथों में जाता है।
- Lumbar Spondylosis का दर्द पीठ के निचले हिस्से से फैलते हुए नीचे टांगों की ओर बढ़ता है और घुटनों तक फैल सकता है।
- हाथों एवं पैरों में सुन्नता या झुनझुनी (Numbness) की अनुभूति
- अचानक होने वाला अनियंत्रित मलोत्सर्ग या मूत्रत्याग (Loss of control over Urine / Motion)

- पीठ के निचले हिस्से की बायीं ओर या दायीं ओर या मध्य भाग में तेज दर्द (Neck Pain on Low Back Pain)

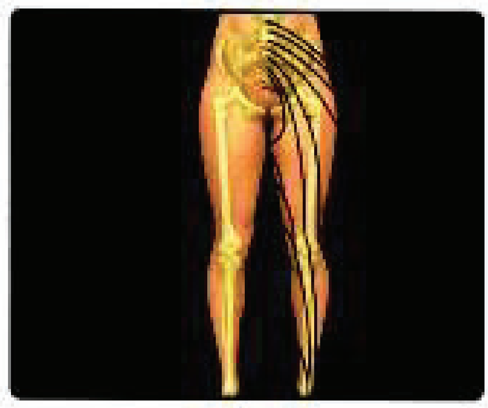
निदान (Diagnostic Investigations)

निदान का लक्ष्य दर्द के सटीक कारण की पहचान करना है अनुशंसित की जा सकने वाली जाँचों में शामिल है:

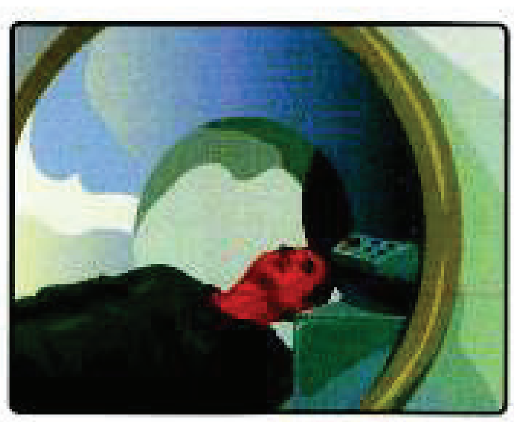
बोन स्कैन

- एक्स-रे
- एम. आर. आई
- बोन स्कैन (Dexa Scan)
- EMG/NCV

- Shiftness of Lower Back Area / Neck Area (कमर की मांस पेशियाँ में अकड़न)



- तंत्रिकाओं (Nervs) की क्षति के कारण जलन या तेज दर्द, जिसे न्यूरोपैथिक पेन कहा जाता



एम. आर आई.

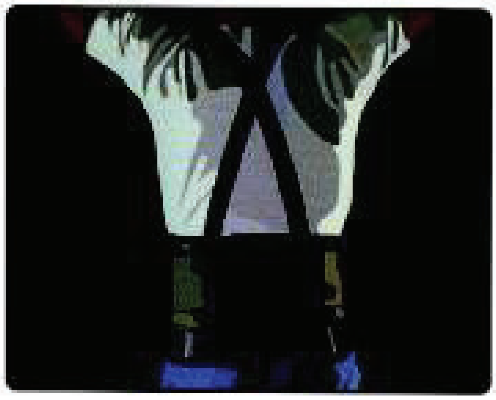
उपचार

- पीठ के निचले हिस्से के दर्द का उपचार निदान या संदिग्ध कारण के उपर निर्भर होता है।
- अधिकांश लोगों में पीठ के निचले हिस्से का दर्द उचित उपचार द्वारा कुछ ही सप्ताहों में ठीक हो सकता है।

बर्फ और ऊष्मा (Hot / Cold Pack)

- पीठ के निचले हिस्से पर बर्फ / जमे हुए थैले (Cold Pack) का उपयोग सूजन के लिए जाभप्रद हो सकता है।
- ऊष्मा (Hot Pack) के उनुप्रयोग से दर्द और मांसपेशियों के तनाव को राहत देने में सहायता मिल सकती है।
- सामान्यतः कुछ दिनों तक आराम करने की सलाह दी जाती है।

पीठ की पट्टी (Lumbar | Belt / Lumbar Support)



- पीठ के नीचले हिस्से की माँसपेशियों को सहारा प्रदान करती है और पीठ के निचले हिस्से पर तनाव को कम करने में सहायता करती है।
- ये गति को अवरोधित करती हैं और अंग - विन्यास सुधारने में सहायक होती है।

दवाएँ

- दर्दनाशक दवाएँ (Pain Killer Medicines) दर्द से राहत देती है और सूजन कम करती है। टैबलेट, क्रीम (मरहम) और स्प्रे के रूप में उपलब्ध हैं उदाहरण: NSAIDS (नॉन-स्टेरोयडल एंटी-इंफ्लामेटरी ड्रग्स)
- मांसपेशियो को शिथिल करने हेतु दवाएँ (Muscles Relaxants Drugs) अस्थिपेशीय दर्द और ऐंठन को कम करने के लिए उपयोग की जाती है। सामान्यतः पीठ के निचले हिस्से के दर्द या गर्दन के दर्द के लिए NSAIDS (नॉन-स्टेरोयडल एंटी-इंफ्लामेटरी ड्रग्स) के साथ इसका उपयोग करने का परामर्श दिया जाता है
- अवसादरोधी दवाएँ (Anti Depressant Drugs) व्यग्रता और मानसिक तनाव को कम करती हैं। वे सेरोटोनिन के स्तर को भी बढ़ा सकते है, जो दर्द को नियंत्रित करने वाला न्यूरोट्रांसमीटर है आम तौर पर यह दवाईयाँ तीव्र Neuropathic Pain के उपचार में प्रयोग की जाती हैं।
- कैल्शियम एवं विटामिन डी, वृद्धावस्था में एवं आस्टियोपोरोसिस के मरीजों में लाभप्रद है।

व्यायाम एवं शारीरिक चिकित्सा

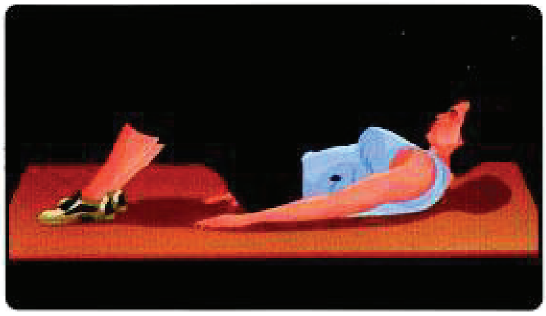
व्यायाम पीठ के दर्द से आराम दिलाने में सहायता करता है और भविष्य में होने वाले दर्द एवं मांसपेशियों की क्षति को रोकता है। व्यायाम चिकित्सक के निर्देशों के अनुसार किया जाना चाहिए।

शारीरिक चिकित्सा में शामिल हो सकते हैं।

घर में किया जा सकने वाले व्यायाम जैसे हल्की खींचतान (Stretching Exercises) और सामान्य व्यायाम आपकी रीढ़ की हड्डी की सुरक्षा के लिए उपयोगी है। यह व्यायाम Cervical एवं Lumbar Spondylosis की रोकथाम एवं इलाज में मददगार है।

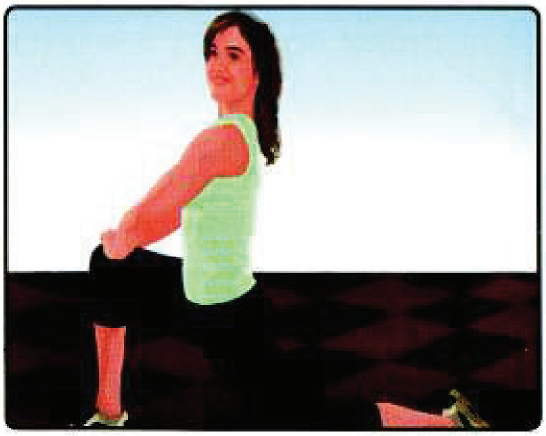
श्रोणि झुकाव,

फर्श पर घुटनों को मोड़कर और पैरो को सपाट रखते हुए पीठ के बल सपाट लेटें। पेट की मांसपेशियो को कसें जिससे कि पीठ के नीचे का भाग फर्श की और दबाव डालें। कुछ सेकंड तक इसी स्थिति में बने रहें और फिर धीरे-धीरे छोड़ें।



हिप फ्लेक्सर स्ट्रेच

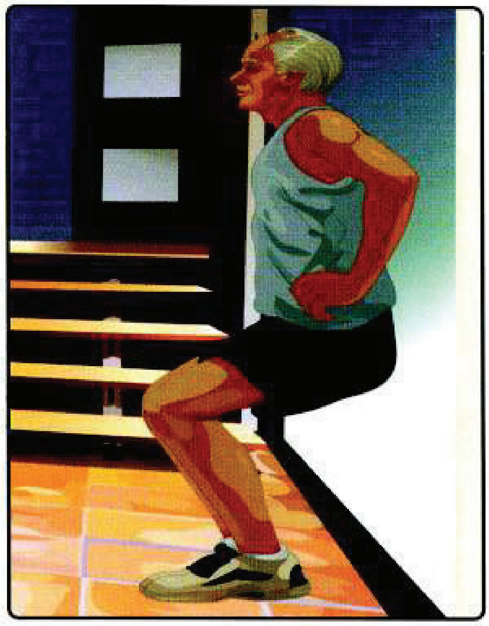
एक घुटनें के बल बैठें और अपना दूसरा पैर फर्श पर सामने की और रखें। पीछे वाला पैर को बिलकुल सीधा रखें। अपने शरीर को तब तक आगे की ओर झुकाएँ, जब तक सामने वाले पैर का घुटना बगल वाले भाग के संपर्क में न आ जाए। दूसरे पैर को आगे रखकर इस व्यायाम को दोहराएँ ।



पैरो को सीधा ऊपर उठाना

एक टांग को फैलाकर और एक घुटनें को मोड़कर अपनी पीठ के बल सपाट लेटें । पीठ के निचले भाग को स्थिर रखने के लिए पेट की मांसपेशियों को कसें । फेली हुई टांग को धीरे-धीरे उठाएँ और कुछ सेकंड तक पकड़े रहें। टांग को धीरे-धीरे नीचे रखें। इस व्यायाम को दूसरी टांग के साथ दोहराएँ

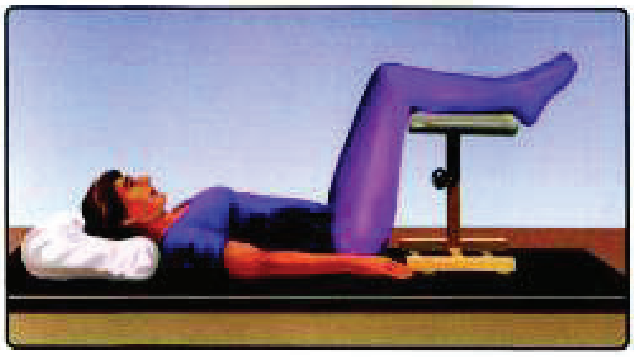
दीवार के सहारे पालथी मार बैठना



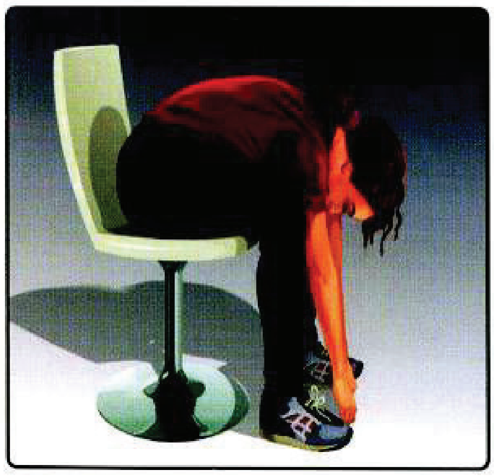
दीवार को सहारे पीठ को झुकाते हुए खड़े हों। शरीर के आगे केवल पैरों को लगभग 12-इंच तक आगे बढ़ाएँ बैठने की स्थिति में आने के लिए घुटनों को मोड़ते समय पेट की मांसपेशीयों को कसी हुई रखें कुछ समय तक इसी स्थिति में बने रहें। धीरे-धीरे सीधी स्थिति में वापस आएँ।

90/90 विराम की स्थिति

सपाट सतह पर लेटें और कुल्हों एवं घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़ें।



घुटने और छाती के बल बैठने का व्यायाम



कुर्सी पर बैठे एवं आगे की और झुककर पैरों के पंजे को छुएँ। 5 से 10 सेकंड तक इस स्थिति में बने रहें, फिर धीरे-धीरे छोड़े और व्यायाम को दोहराएँ

पिरिफोरमिस स्ट्रेच

पैरों को एक दूसरे पर चढ़ाकर सपाट सतह पर बैठें। पैर को बॉयें घुटने के बाहरी भाग पर रखते हुए बाईं टॉग के ऊपर दाईं टाँग को रखें। बाएँ हाथ को दाएँ घुटने के बाह्य भाग पर रखें और फैलाव महसूस होने तक दाएँ घुटने को बाएँ घुटने की ओर खींचें। कुछ सेकंड तक इसी स्थिति में बने रहें। धीरे-धीरे छोड़ें और बाईं टांग को दाईं टांग के ऊपर रखकर इस व्यायाम को दोहराएँ।

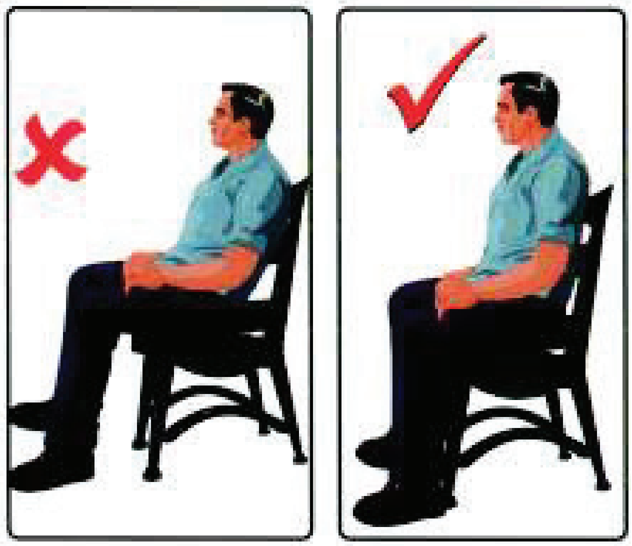
एड़ी उठाना

दोनों पैरो पर वजन रखते हुए खड़े हों। एड़ीयों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ और नीचे लाएँ।

अपनी पीठ के निचले हिस्से की सुरक्षा किस प्रकार करें

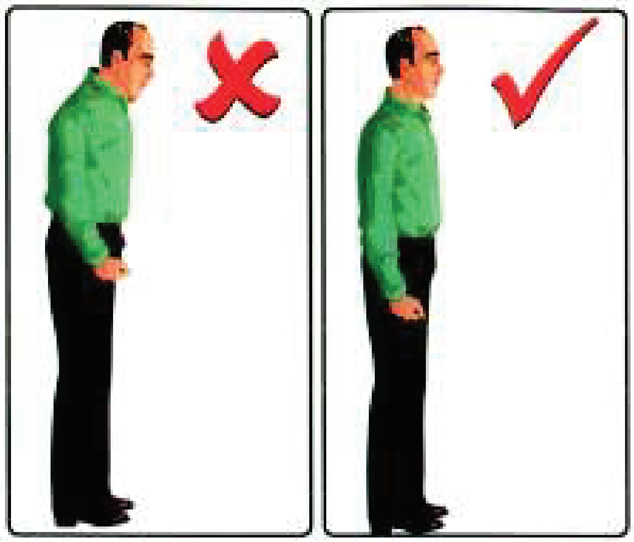
खराब अंग विन्यास (Posture) और अत्यधिक तनाव से पीठ दर्द की समस्या हो सकती है। अंग विन्यास में सुधार करने और पीठ पर तनाव कम करने से पीठ के दर्द को रोकने में सहायता मिलती है।

- सोने की उन विभिन्न स्थितियो को आजमाएँ जो पीठ की सुरक्षा करती है।



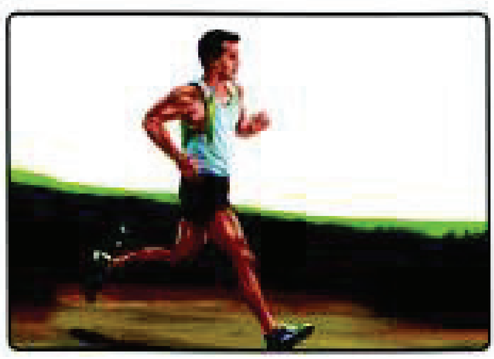
- मेज पर बैठते समय पीठ को बचाएँ। पीठ के निचले भाग को सहारा देकर सीधा बैठें। सुनिश्चित करें कि मेज की ऊंचाई सीधा बैठने और आरामदायक तरीके से कार्य करने के लिए पर्याप्त हो

- घुटनों को मोड़ना भारी वस्तुओं को उठाने और पीठ की समस्याओं से बचने का सही तरीका है।



- गलत ढंग से खड़े होने से रीढ़ की हड्डी के स्नायुबंधन में खिंचाव हो सकता है, जिससे पीठ में दर्द होता है। सिर आगे की तरफ सीधा रखकर खड़े हो, पीठ को सीधा रखें और झुकने से बचें।

- सपाट या कम एड़ी के जूते पहनें।



- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- मोटापे पर नियंत्रण रखें।
- धुम्रपान छोड़ें।