

### භෞතචිකිත්සාව

අම්මේ, මලින් අදත් ඉස්කෝලෙ ආවේ නෑ. එයාට ඇවිදින්න එපා කියලලු තියෙන්නෙ. වැලමිට් දෙකයි, දණහිස් දෙකයි ඉදිමිලාලු. මේ දෙවැනි සැරේටලු හැදුනෙ. මගේ පොත්ටික සිකුරාදුට ඉල්ලුව, සටහන් ලියාගෙන සෙනසුරාදා ගෙදරට ගෙනත් දෙන්නම් කීවා. මලින් ගේ හොඳම මිතුරා 'සකුන්' ගෙදර දී සිය මවට කීවේ ය.

ඉහත දක්වන ලද මලින් ගේ රෝග තත්ත්වය කුමක් විය හැකි ද? මෙය වයස අවු. 9 ක දරුවකුට ඇවිදින්න හොඳ නැති, දණහිස සන්ධිවලට පවා බලපාන, නැවත නැවත ඇතිවන රෝග තත්ත්වයකි. 'ආතරයිටිස්' වර්ගයක් වන මේ තත්ත්වය හිමොෆිලික් ආතරයිටිස් (Haemophilic arthritis) ලෙස හැඳින් වේ.

### පිරිමි දරුවන්ට වැළඳේ

මේ තත්ත්වය බොහෝවිට ඇතිවනුයේ පිරිමි දරුවන්ටයි. මවගෙන් සංක්‍රමණය වන මෙය තරමක් විමසිලිමත් විය යුතු තත්ත්වයක් බැවින් ඒ ගැන දැනුවත් වෙමු.

### සන්ධි තුළට රුධිරය ගලා යයි

ඉතා කුඩා අනතුරක දී වුව ද, සන්ධිය තුළට රුධිරය එක්රැස් වීම මෙහිදී දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණයකි. මෙම තත්ත්වය වැඩිපුර ඇතිවිය හැකි සන්ධි වනුයේ, වැලමිට් සන්ධිය, මැණික් කටුව, දණහිස හා වළලුකර සන්ධි ආදියයි. මෙසේ සන්ධිය තුළට රුධිරය වහනය වුවිට, එම රුධිරය නැවත ශරීරයට උරාගැනීමට හැකිවන පරිදි ක්‍රියාකළ යුතු වේ. හැකි ඉක්මනින් මෙය ඉටුකරවා ගැනීම සඳහා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ද යොදා ගැනේ. හදිසි රුධිර වහනයක් වීම විවිධ හේතු නිසා ඇතිවිය හැක. නමුත් සාමාන්‍ය තත්ත්ව යටතේ අප ගේ රුධිරය කැටිගැසීම සඳහා විශේෂ-

# රුධිර වහනයෙන් සන්ධි ඉදිමෙහවා ද?

රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ භෞතචිකිත්සක උදය පී. වන්දුසේන



වලමුණට පෘෂ්ඨය උර්ණාව.



දණහිස පෘෂ්ඨය පිදුණි, බලන උර්ණාව.

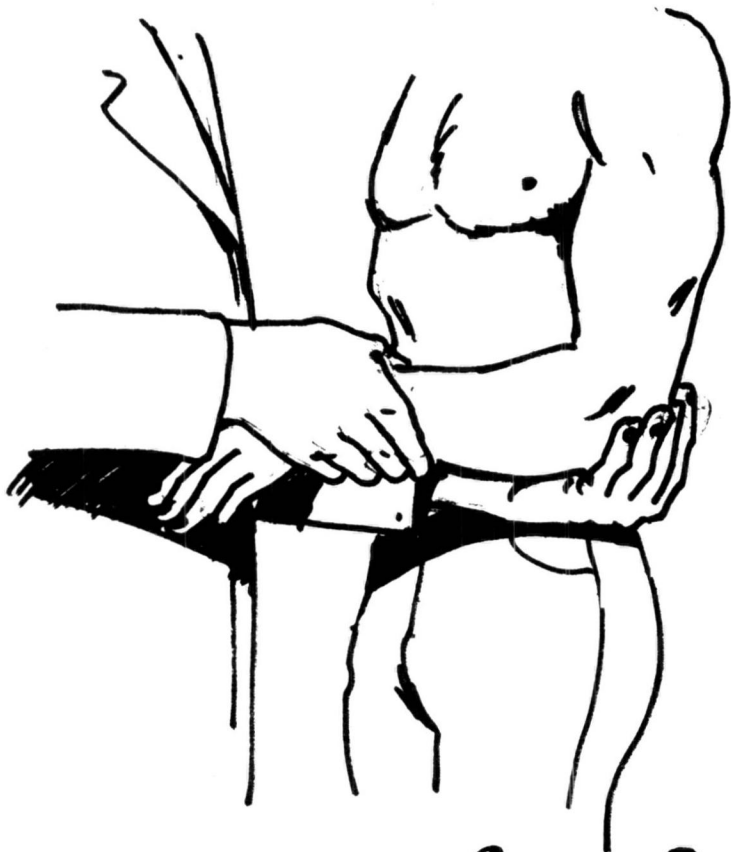


යෙන් "ඇන්ටිහිමොෆිලික් ෆැක්ටර්" (anti-haemophelie factor) (factor VIII) උපකාරී වේ. මෙමගින් අධික රුධිර වහනය වීම වලක්වයි. මෙහි යම් උනන්දුවක් වන විටදී රුධිර වහනය වීම අධිකව සිදු වේ.

### සන්ධි ඉදිමීම හා වේදනාව

ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ දී සන්ධියට රුධිරය වහනය වීම නිසා ඉදිමීමක් ඇති වේ. මේ මගින් සන්ධිය තුළ තෙරපුමක් ඇති වී වේදනාව ඇති වේ. මීට අමතරව සන්ධිය වටා ඇති සයිනෝවියල් පටලය (Synovial membrane) ඝන වීමක් (Thickening) නිසා ද ඉදිමුමක් දැකිය හැක. මෙවැනි අවස්ථා වලදී සන්ධිය වලනය කිරීම සීමාවන අතර ක්‍රමයෙන් සන්ධි ඝනවීමක් ඇති විය හැක. උදා : දණහිස සන්ධියට මෙම තත්ත්වය බලපෑ විට දණහිස සන්ධිය ඉදිමී වේදනාව ඇතිකරයි. දණහිස සම්පූර්ණයෙන්ම දිගහැරීම අපහසු ය. හිටගැනීමේ දී දණහිස සන්ධිය දිගහැරිය යුතු නිසා සිටගැනීම, දණහිසට බරදීම වේදනාකාරී ය.

ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ දී සන්ධියට රුධිරය වහනය වීම නිසා ඉදිමීමක් ඇති වේ. මේ මඟින් සන්ධිය තුළ තෙරපුමක් ඇති වී වේදනාව ඇති වේ. මීට අමතරව සන්ධිය වටා ඇති සයිනෝවියල් පටලය (Synovial membrane) ඝන වීමක් (Thickening) නිසා ද ඉදිමීමක් දැකිය හැක. මෙවැනි අවස්ථා වලදී සන්ධිය වලනය කිරීම සීමාවන අතර ක්‍රමයෙන් සන්ධි ඝනවීමක් ඇති විය හැක.



**වලවන සන්ධිය වලනය කිරීම**

**බලෙන් සන්ධි වලනය කිරීම හොඳ නෑ**

මෙවැනි තත්ත්වයක සිටින කෙනකු ගේ අදාළ සන්ධිය වලනය කිරීම භෞතචිකිත්සක වරයකු ගේ උපදෙස් මත සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඒ අනුව වලනය කළ යුතු පරාසය වලනය කළයුතු නිවැරදි ක්‍රමය තීරණය කළ හැකිය. සමහර විටෙක සන්ධියේ වලනයක් ඇති නොවන පරිදි මාංශ පේශි ක්‍රියාත්මක කරවන විධි ක්‍රම ඇත.

එහිදී ඉතා සුළු වේදනාවක් හෝ නොමැතිව මෙම ව්‍යායාම කළ යුතු ය. නැතහොත් සන්ධියට රුධිරය ගලායාම අධිකව සිදු වේ. මේ මඟින් යම් අවාසි සහගත තත්ත්වයක් දරුවාට ඇති විය හැක.

**ඖෂධ ප්‍රතිකාර**

භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබා දීමට අප වෙත එවනු ලබන අය සඳහා ඖෂධ ප්‍රතිකාර ද ලබා දෙයි.

**භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාරවල අරමුණු**

ඉදිමුම පවම කිරීම, වේදනාව අවමකිරීම,

සන්ධිවල වලන පරාසයන් නිසිලෙස පවත්වාගෙන යාම, සන්ධි වලට අදාළ මාංශ පේශිවල ස්වරූපය පවත්වාගෙන යාම, නිසි අවස්ථාවලදී මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම, දණහිස හෝ වලලුකර සන්ධිවලට බලපා ඇතිවිට දී, ඇවිදින ස්වරූපය යථා තත්ත්වයට පත්කිරීම ආදිය ප්‍රමුඛ වේ.

**සෙල්ලම් කිරීම හා ඇවිදීම**

කුඩා දරුවන්ට මෙම තත්ත්වය බලපා ඇති විටෙක ඔවුන්ව පාලනය තරමක් අපහසු වේ.

මීට හේතුව වන්නේ අදාළ උපදෙස් පිළිපැදීමට ඔවුන් එකඟකර ගැනීම අපහසු වීමයි. නමුත් විවිධ උපක්‍රම යොදාගැනීමින් මෙම අවශ්‍යතා සපුරා ගත යුතු ය.

තේරුම්ගත හැකි වයසේ කෙනකු නම් ඉතා පහසුවෙන් මෙම තත්ත්වය පාලනය කරගත හැකි වේ.

**වෙලුමක් යෙදීම**

අදාළ සන්ධියේ ඉදිමුම වැඩිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා "බැන්ඩේජ්" යෙදීම කළ හැක. මේ සඳහා නිසි උපදෙස් ලබාගැනීම අවශ්‍ය වේ. අවශ්‍ය විට ආධාරක පතුරු වර්ගද භාවිත කිරීමට සිදු වේ.

**ඇඳ විවේකය**

ඉහත රෝග තත්ත්වය උත්සන්න වූ විට ඇඳ විවේකය අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඊට පෙරද නිසි උපදෙස්මත ක්‍රියාත්මක වුවහොත් තත්ත්වය බැරෑරුම් නොවන ලෙස පාලනය කරගත හැකි වේ.

ඇඳ මත සිට වුවද ව්‍යායාම කිරීම කළ හැක. මේ සඳහාම සැකසූ ව්‍යායාම පන්ති භෞතචිකිත්සාවේ දී යොදා ගැනේ. ඉහත රෝග තත්ත්වය සහිත පුද්ගලයකු / දරුවකු මුණගැනුණහොත් භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා ලෙස ඔහුව / ඇයව දැනුවත් කිරීම ඔබට කළ හැකි මහඟු සමාජ සේකාරයක් වනු ඇත.

**නිසි ලෙස ප්‍රතිකාර නොලැබුණහොත්**

නැවත නැවත සන්ධිවලට රුධිරය වහනය වීම සිදුවුවහොත් සන්ධිය තුළ ස්වභාවය වෙනස්වීමෙන් සන්ධි ඇදවීමක් (deformities) ඝනවීමක් (stiffness) සිදුවිය හැක. මෙමඟින් එදිනෙදා සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගතකිරීමට අපහසු විය හැක. එම නිසා ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම වඩාත් සුදුසු ය.