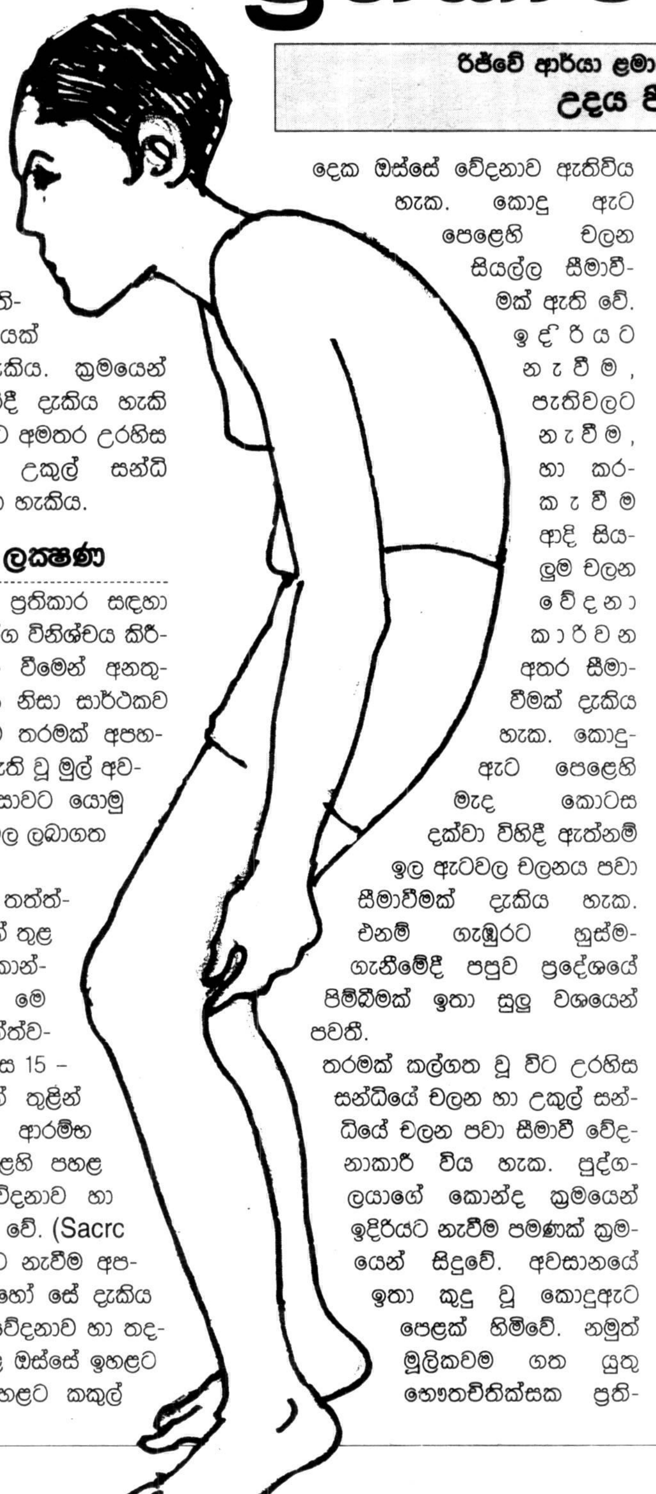
භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර පිළිබඳව කතා බහ කරන විට කශේරුව (කොඳු ඇට පෙළ) සම්බන්ධ රෝග තත්ත්ව බොහෝමයක් පවතී. මෙවර ඔබ දැනුවත් කරන්නේ ඉන් එක් රෝග තත්ත්වයක් පිළිබඳව ය. මෙම දැනුවත් වීම ඔබටත් සමාජයටත් යම් පමණකින් හෝ උපකාරී වනු ඇති බව මාගේ විශ්වාසය යි.

කොන්ද කුදු වීමට පෙර ප්‍රතිකාර කරන්න

රිජ්වේ ආර්යා ළමාරෝහලේ භෞතචිකිත්සක
උදය පී.චන්ද්‍රසේන



ඇන්කිලෝසින් ස්පොන්ඩිලයිටීස් (Ankylosing Spondylitis)

මෙය ප්‍රධාන වශයෙන්ම කොඳුඇට පෙළෙහි ඇතිවන ප්‍රදාහ තත්ත්වයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. ක්‍රමයෙන් සන්ධි ඝනවීමක් මෙහිදී දැකිය හැකි අතර, කොඳුඇට පෙළට අමතර උරහිස සන්ධි (Shoulders) උකුල් සන්ධි (Hips) වලට පැතිර යා හැකිය.

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

රෝගීන් භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන්නේ මෙම රෝග විනිශ්චය කිරීමෙන් තරමක් කල්ගත වීමෙන් අනතුරුවය. මෙම තත්ත්වය නිසා සාර්ථකව රෝග නිවාරණය කිරීම තරමක් අපහසුය. රෝග තත්ත්වය ඇති වූ මුල් අවධියේ දීම භෞතචිකිත්සාවට යොමු වන්නේ නම් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බව පෙනී යයි.

බොහෝ විට මෙම රෝග තත්ත්වය ඇති වනුයේ පිරිමින් තුළ ය. ඉතා කලාතුරකින් කාන්තාවන් කෙරෙන් ද මෙ තත්ත්වයට සමාන තත්ත්වයක් දැකිය හැකි ය.වයස 15 – 20 දී සමහර දරුවන් තුළින් මෙම රෝග තත්ත්වය ආරම්භ වේ. කොඳු ඇට පෙළෙහි පහළ කොටසේ ඇතිවන වේදනාව හා තදගතිය මූලික ලක්ෂණ වේ. (Sacrc – illiae Joint) ඉදිරියට නැවීම අපහසු වන අවස්ථා බොහෝ සේ දැකිය හැක. ක්‍රමයෙන් මෙම වේදනාව හා තදගතිය කොඳු ඇට පෙළ ඔස්සේ ඉහළට පැතිරී යා හැකිය. පහළට කකුල් දෙක ඔස්සේ වේදනාව ඇතිවිය හැක. කොඳු ඇට පෙළෙහි චලන සියල්ල සීමාවීමක් ඇති වේ. ඉදිරියට නැවීම, පැතිවලට නැවීම, හා කරකැවීම ආදී සියලුම චලන වේදනාකාරී වන අතර සීමාවීමක් දැකිය හැක. කොඳු-ඇට පෙළෙහි මැද කොටස දක්වා විහිදී ඇත්නම් ඉල ඇටවල චලනය පවා සීමාවීමක් දැකිය හැක. එනම් ගැඹුරට හුස්ම ගැනීමේදී පපුව ප්‍රදේශයේ පිම්බීමක් ඉතා සුලු වශයෙන් පවතී.

තරමක් කල්ගත වූ විට උරහිස සන්ධියේ චලන හා උකුල් සන්ධියේ චලන පවා සීමාවී වේදනාකාරී විය හැක. පුද්ගලයාගේ කොන්ද ක්‍රමයෙන් ඉදිරියට නැවීම පමණක් ක්‍රමයෙන් සිදුවේ. අවසානයේ ඉතා කුදු වූ කොඳුඇට පෙළක් හිමිවේ. නමුත් මූලිකවම ගත යුතු භෞතචිතික්සක ප්‍රතිකාර ලැබීමෙන් මෙම තත්ත්වය බොහෝ දුරට පාලනය කරගත හැකි වේ.

වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීමෙන් පසු විවිධ රුධිර පරීක්ෂණ හා X- කිරණ පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල උපයෝගී කර ගනිමින් රෝග ලක්ෂණවලට අනුකූලව නිශ්චිත රෝග විනිශ්චයක් ලබාදීමට හැකි වේ.

මෙහිදී ඖෂධමය ප්‍රතිකාර ආරම්භ කරනවාත් සමඟම භෞතචිකිත්සාවට යොමු වූ විට විවිධ ඉරියව් ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම හා විද්‍යුත් චිකිත්සක ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් වේදනාව අවම කරගනිමින් අවශ්‍ය සන්ධිවල චලන සඳහා උත්තේජනයක් ලබාදිය හැක.

මාංශ පේශි දුර්වල වීම වළක්වා ගැනීමට විවිධ ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම හඳුන්වා දෙයි. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මාංශපේශි ශක්තිමත් කිරීම, වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වලක්වා ගනිමින් නිවැරදි ඉරියව් සඳහා දැනුවත් කරනු ලබයි. කොඳු ඇට පෙළෙහි චලන, පර්ශු කූඩුවේ (ඉල ඇට කූඩුව) උරහිස, සන්ධි හා උකුල් සන්ධිවල දැනට පවතින චලන පරාස ඇගයීමක් කර ඒවා නියම ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම හඳුන්වා දෙනු ලැබේ.

ප්‍රතිකාර වැඩ සටහන අතරතුර දී නැවත ඇගයීමක් මඟින් ප්‍රගතිය සමාලෝචනය කර බැලිය හැක. ව්‍යායාම කිරීමේ නිවැරදි පිළිවෙළ පිළිබඳ ව හොඳින් වටහා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

කොන්දේ සෑම වේදනාවක්ම මෙම රෝග තත්ත්වය නොවන බව හොඳින් වටහාගන්න. නිවැරදි රෝග විනිශ්චයකින් පසුව ඔබ ප්‍රතිකාරගනු ලබන විට භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.