

# උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම ඔබටත් ගැටලුවක් ද?

**රූපය මට හරිවැඩක් වුනානෙ ශිරන්ති. මට පොළොව පලාගෙන යන්න හිතනා 'යි කියමින් තම උදෑසන ආහාරය ගැනීමට විවේකාගාරයට ආ මාලිකා කීවාය. 'ඒ මොකද අප්පව්වියේ?' විමහියෙන් මෙන් ඇසූ ශිරන්ති මාලිකා ළඟින්ම ඉදගන්නා ය.**

"නෑ අනේ, ඊයේ මම ගෙදර යනකොට අතාරාධපුරේ මාමලා ඇවිත් හිටියා. මාව දැක්ක ගමන් තැන්ද මගේ ඔප්ව අතගාලා "අනේ හොඳයි තව එකේක් ඉන්න එක. වයසට යනකොට තමයි දැරුවන්ගෙ අගේ තියෙන්න" කියල මගේ බඩ දිගා බලල කිව්වනේ.

"දන්නවතම හොඳ හබලපෙනි ටිකක්, තලටිකක් ගෙනත් දෙන්න තිබුණා. කෝ ඉතින් මේ වෙනකම එහෙම දෙයක් දැනගෙන හිටියේ නෑනේ." තැන්ද නොතවත්වම කියාගෙන ගිය ආහාරය ඇ ශිරන්තිට පැවසුවාය.

"මගේ බඩ ඔය තරම්ම ලොකුද ශිරන්ති?" මාලිකාට ද ගැටලුවක් වූ සැටියකි.

"ටිකක් ලොකුයි තමයි. අපි තිතරම දකින තිසා ගානක් නෑ. හොඳින් බැලුවොත් තම ටිකක් ලොකුයි තමයි. ඒත් ඔයාට ප්‍රශ්නයක් නෑනේ." ශිරන්ති ඇ අස්වැසුවා ය.

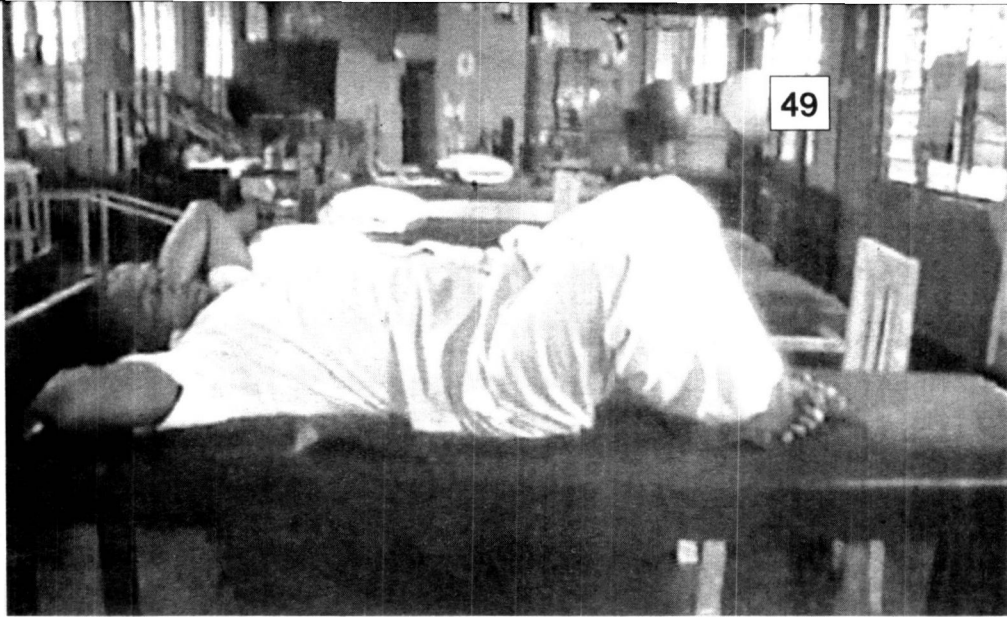
"මට ප්‍රශ්නයක් තැනිවුනාට අනෙක් අයට ප්‍රශ්නයක්නෙ. තව කී දෙකේක් මෙහෙම අහසිද දන්නෑ අතාගනේ දී." මාලිකා පැවසුවාය.

"ගාලිකාටත් ඔයවගේ ප්‍රශ්නයක් තිබුණ මුලින්. එයාගෙන් බඩ ලොකුවට තිබුනනේ. හැබැයි දන්නම එහෙම නෑ. කොහොමද දන්නෑ බඩ අඩුකර ගන්නෙ. හැබැයි අලුත් උපකරණයක් තියෙනව නේද දැන් බඩ අඩුකරන්න පාවිච්චි කරන. එහෙම එකක්වත් ගන්නද දන්නේ නෑ. අහල බලමුද ශිරන්ති යෝජනා කළාය.

"ලත්වි එකේදී අහමු දෙදෙනා තම සේවා ස්ථානවලට වෙන්වී ගියේ ය.



උදරයේ මාංශපේශි ශක්තිමත් කිරීමට යොදාගන්නා භෞතචිකිත්සක ව්‍යායාම කීපයක්



දිවා විවේකයේදී ඔවුනොවුන් මුණ ගැසිති. නමාගේ අත්දැකීම ශාලිකාට පැවසීමේදී ශිරන්තිගෙන් ලැබුනේ මහත් අනුබලයකි. එය ඇසූ ශාලිකා හයියෙන් සිතාසී ඇට සිදුවූ ඒනා සමාන සිදුවීමක් ද විස්තර කරන්න වූවාය. “දවසක් මටත් ඔයවගේ වැඩක් වූතා.

ඉස්සර දවසක හවස මැරීස් ඇරල ගෙදර යන්න ‘ට්‍රෙන්’ එකට නැග්ගම ඉදගෙන ගිටිය පිරිමි ළමයෙක් මගේ බඩ දිහා බලල ටක්-ගාල නැගිටලා ඉඩදුන්නා. මට ලැජ්ජාවේ බ.

“නෑ මල්ලි ඉන්න මේ බෑග් එක නියාගන්න කියල මම කිව්වම, නෑ අක්කෙ අමාරුවෙන් යන එක හරිනැනෙ කියල පැන්නට වූතා.”

“දැන් ඔයාගේ බඩ ඉස්සර වගේ නෑ. මොකද කළේ” මාලිකා විමසා සිටියාය. “මගේ හිතවත් කෙනෙක් දුන්න උපදෙසක් අනුව මම ගියා එයාගෙ හිතවත් පිසියෝ-තෙරපිස්ට් (Physiotherapist) කෙනෙක් හමුවෙන්.

එයා මාව බලල, උදරය ඉදිරියට තෙරන්න හේතුව පැහැදිලි කරල දුන්නා. මගේ දෙවෙනි පුතා සිසර් කරලනෙ ගන්නෙ. ඒ වලොවෙ මගේ උදරයේ මාංශපේශී කැපුමක් සිදුවුන නිසා දුර්වල වෙලා. ඒ දවස්වලම ව්‍යායාම කළානම් උදරය තෙරමක් සිදුවෙන්නේ නෑ කියල කිව්වා.

ඊට පස්සේ මගේ උදරයේ මාංශපේශීවල ශක්තිය වැඩිකරන්න ඕන ව්‍යායාම කිහිපයක් කියල දුන්නා. ඒ වික මාසයක් විතර පිලිවෙලකට කළා. ඒකෙන් පස්සේ තමයි මේ තත්ත්වයට ආවේ” ඒ ශාලිකාගේ පිලිතුරයි.

“හැබැයි නව උපදෙස් කිහිපයක් ලැබුනා. ඒවත් පිලිපදින්න වූතා. තෙල් සහිත කෑම අඩුවෙන් ගන්න කිව්වා. දැනට ඇගේ තිබෙන තෙල් ස්ඵරය දියකර හරින්න අවශ්‍ය ක්‍රියා-කාරකම් කිහිපයකුත් කියා දුන්නා. එවිට-රයි.” අනුගමනය කල ක්‍රියා මාර්ගය පැවසුවාය.

මාලිකාගේ සිතට තරමක් හෝ සැතපීමක් දැනුන සෙයකි. “අපිත් අද ඉදිතම ට්‍රයි කරමු.” මාලිකාට ඉබේම කියැවිණ.

උදරය තෙරීම විශාල වශයෙන් හෝ සුළු-

**තවශ්‍රය**

**ඉස්සර දවසක හවස මැරීස් ඇරල ගෙදර යන්න ‘ට්‍රෙන්’ එකට නැග්ගම ඉදගෙන ගිටිය පිරිමි ළමයෙක් මගේ බඩ දිහා බලල ටක්ගාල නැගිටලා ඉඩදුන්නා. මට ලැජ්ජාවේ බෑ. “නෑ මල්ලි ඉන්න මේ බෑග් එක නියාගන්න කියල මම කිව්වම, නෑ අක්කෙ අමාරුවෙන් යන එක හරිනැනෙ කියල පැන්නට වූතා.” “දැන් ඔයාගේ බඩ ඉස්සර වගේ නෑ. මොකද කළේ” මාලිකා විමසා සිටියාය. “මගේ හිතවත් කෙනෙක් දුන්න උපදෙසක් අනුව මම ගියා එයාගෙ හිතවත් පිසියෝතෙරපිස්ට් කෙනෙක් හමුවෙන්.**

වශයෙන් සිදුවිය හැකිය. නමුත් මේ පිලිබඳ එක් එක් පුද්ගලයා අවධානය යොමුකරන ආකාරය වෙනස්ය.

කාන්තා පිරිමි හේදයකින් තොරව මේ පිලිබඳ උනන්දු වන පුද්ගලයන් ගණන ඉතා ඉහළය. නමුත් තවත් සමහරුන් මෙසේ නමාගේ උදරය ඉදිරියට තෙරීම එතරම් විශේෂ දෙයක්කරගෙන නැත. ඔවුන් ඒ පිලිබඳව පසුකැවෙන්නේවත් උදරය අඩුකරගැනීමට අවශ්‍යතාවක් පෙන්නවන්නේවත් නැත.

**මාංශපේශී ස්ඵර**

අපගේ උදරයේ ඇති මාංශපේශී ස්ඵර කිහිපයකින් සෑදී ඇත. මෙම මාංශපේශී අපගේ චලනයන් සඳහා ඉතා අවශ්‍ය වන අතර උදරයේ ඇති වැදගත් අවයව වලට මනා ආරක්ෂාවක් සපයයි.

මෙම ස්ඵර දිසා කිහිපයකට යොමුවී තිබීම නිසා වඩාත් හොඳ ශක්තියක්, හොඳ චලන පරාසයක් අපගේ සිරුරට ලැබේ.

**මාංශපේශී දුර්වල නම්**

බොහෝ දෙනෙකුගේ උදරය ඉදිරියට තෙරීම සිදුවීමේදී එක් හේතුවක් ලෙස උදරයේ මාංශපේශීවල දුර්වලකම බලපායි. එසේ දුර්වල වූ අවස්ථාවලදී ඒවා ඉදිරියට එල්ලී වැටීමක් දැකිය හැකිය.

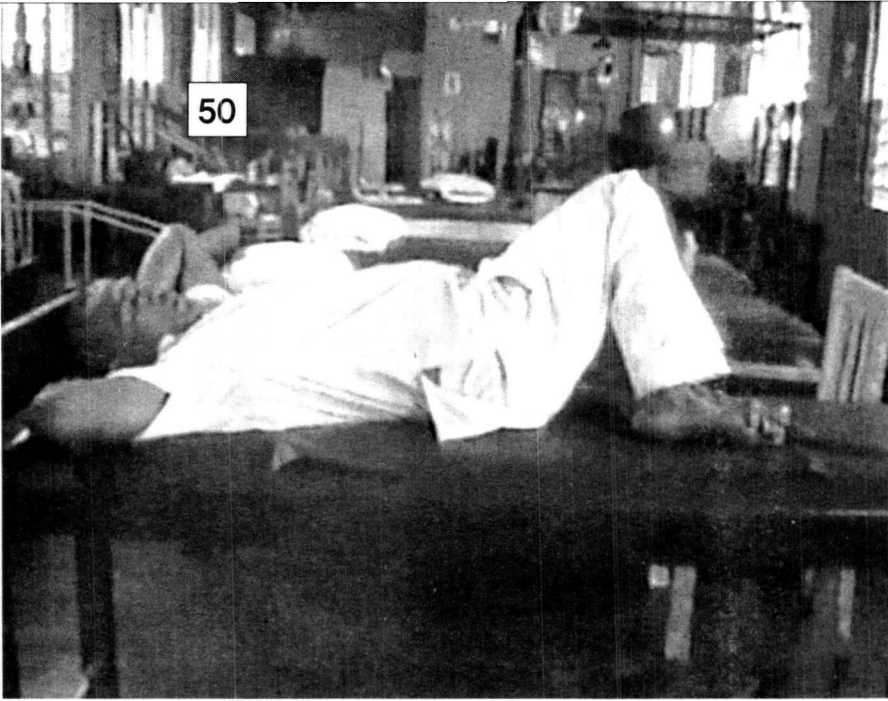
බොහෝ කාන්තාවන් අතර මෙසේ දුර්වල වූ මාංශපේශී ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වනුයේ දරුවන් ලැබීමයි. දරුවා කුස තුළ වැඩෙන කාලයේදී උදරයේ මාංශපේශී ඇදීමකට ලක්වේ.

ඉන් පසු සාමාන්‍ය ලෙස දරුවා ලැබීමෙන් පසු මෙසේ ඇදීමකට ලක්වූ පේශී එල්ලා වැටීමක් ඇතිවිය හැකි බව පැහැදිලිය. නමුත් ඇගේ දිනවර්ෂාවට හා ඇට කිරීමට සිදුවන තිවසේ නොයෙක් වැඩ රාජකාරී අනුව ඉබේම උදරයේ මාංශපේශී ක්‍රියාත්මක වී ඒවා ක්‍රමයෙන් ශක්තිමත් වීම සිදුවේ. එවිට ගැටලුවක් ඇති නොවේ.

එහෙත්, සාමාන්‍ය දරු උපතක් වෙනුවට ‘සිසර්’ සැත්කමක් සිදු කිරීමට සිදුවූව හොත් මෙම තත්ත්වය වෙනස් ආකාරයක් ගනී. එහිදී මාංශපේශී කැපීමකට භාජනය වේ. ඉන්පසු එම පේශී සඳහා මැහුම් යොදා වික කල්ක් යනතුරු ප්‍රවේශම් වන ලෙස උපදෙස් ලැබුනත් අදාළ මාංශපේශී ශක්තිමත් කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව පිලිබඳ එතරම් අවධානයක් යොමු වන්නේ නැත. සමහරු මේ පිලිබඳ ඉතා හොඳ අවධානයක් යොමුකරන අතර තවත් අය ඒ පිලිබඳ කිසිදු දැනීමක් නැතිව සිටින බව පැහැදිලි වේ.

**ඉදිරියේදී බාධා ඇතිවිය හැකිය**

උදරයේ මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීම ඉදිරි අනාගතය ගැන සිතා කළයුතු වැදගත් දෙයකි. ඉදිරියට තෙරු උදරයක් එදිනෙදා කටයුතුවලට බාධාවක් වියහැකිය. කරදරයක් විය හැකිය. විවිධ අපහසුතාවලට මුළු විය හැකිය. ඉදිරියට නැවීම, නිදගැනීම,



ගෙදර දෙර වැඩකටයුතු, ඇවිදීම, කොන්දේ වේදනාව ආදී බොහෝ කරුණු සඳහා බලපෑ හැකිය.

### ශක්තිය මැනීම

මෙම මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීමේදී මූලික වශයෙන් එම මාංශපේශීවල දැනට තිබෙන ශක්තිය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්නා විවිධ මිනුම් ක්‍රම දැනට භාවිතා වේ. භෞතචිකිත්සකයන් විසින් මේ සඳහා 0-5 දක්වා විහිදුන ක්‍රමයක් භාවිත කරමින්, මේ පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගනී. ඒ අනුව ඔහුගේ ව්‍යායාම පන්තිය ඔහු යොදා ගනී.

ඊට අමතරව එම මාංශපේශී ස්ථර වෙන-වෙනම ශක්තිමත් කරවීම සඳහා සුදුසු විශේෂිත ආකාර ඔහු විසින් තීරණය කරනු ලැබේ.

### සංකුලනා අවම කිරීම

මෙසේ, උදරයේ මාංශපේශී සඳහා ව්‍යායාම කිරීම ඉතා හොඳ අවබෝධයක් ඇතිව කළයුතුය. තමන්ගේ අමතර රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳ තීවැරදි වැටහීමක් ඇතිව භෞතචිකිත්සක වරයා විසින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන ව්‍යායාම පන්තියක් ඉතාම සුදුසුය.

තැනහොත් අමතර අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදුවිය හැකිය. අමතර කොන්දේ වේදනාව, තැනහොත් හර්නියා තත්ත්ව වැනිදේ ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

### හිසි පරිදි ව්‍යායාම කරන්න

ඔබට සපයන ව්‍යායාම පන්තිය පිළිබඳ හොඳින් දැනුවත් වන්න. වරකට සිදු කළ යුතු වාර ගණන, වේගය, තීවැරදි ඉරියව් ආදිය පිළිබඳ හොඳ දැනුවත්වීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

### පවතින මේද ස්ථරය, අවම කර ගැනීම

ඉදිරියට තෙරා ආ උදරයක ඇති ප්‍රධාන දේ තම මේද ස්ථරයයි. මෙම කොටස අවම කර ගැනීම සඳහා ඒවා දැවියන සේ ව්‍යායාම කළයුතුය.

දහදිය දමමින් කරන වේගවත් ව්‍යායාම මේ සඳහා යොදා ගනී.

**මෙම මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීමේදී මූලික වශයෙන් එම මාංශපේශීවල දැනට තිබෙන ශක්තිය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්නා විවිධ මිනුම් ක්‍රම දැනට භාවිත වේ. භෞතචිකිත්සකයන් විසින් මේ සඳහා 0-5 දක්වා විහිදුන ක්‍රමයක් භාවිත කරමින්, මේ පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගනී. ඒ අනුව ඔහුගේ ව්‍යායාම පන්තිය ඔහු යොදා ගනී.**

### වැඩිපුර තෙල් කන්න එපා

පවතින මේද ස්ථරය අඩුකරගැනීමේදී, අලුතෙන් මේදය ඇතිකර ගැනීම නොකළ යුත්තකි. මේදය අධිංශ ආහාර හැකිකරම අඩුවෙන් ලබාගත යුතු අතර ඒ සඳහා සුදුසු ආහාර පාලනයක් අවශ්‍ය වේ.

### උපකරණ භාවිතය

මේද ස්ථරය අවමකරගැනීම, උදරයේ මාංශපේශී ශක්තිමත් කරගැනීම සඳහා

විවිධ උපකරණ භාවිත කිරීමේ ප්‍රවණ-තාවක් දැන් දක්නට ලැබේ.

විවිධ තම්බලින් හැඳින්වෙන මෙම උපක-රණ ඉතා සිත්ගන්නා ලෙස නිර්මාණය කර ඇති අතර ඒ සඳහා විශාල ප්‍රචාරයක් ද ලබා දේ. අප වෙත පැමිණෙන සමහර පුද්ගලයින් පවසන පරිදි ඔවුන් කිසිම අවබෝධයකින් තොරව මෙම උපකරණ භාවිත කිරීම මගින් අතවශ්‍ය අකරතැබිබවලට මුහුණ දීමට සිදුවී ඇත.

ව්‍යායාම වෙනුවෙන් උපකරණය භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් වුවද, ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්ව හා වෙනත් රෝගී තත්ත්ව පිළිබඳ අවබෝධයක් රහිතව හා හිතමතේ ව්‍යායාම කිරීම නිසා අතවශ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණ පා ඇත.

මෙහිදී කොන්දේ වේදනාව, සන්ධිවල වේදනාවත්, මාංශපේශීවල ඉරීම ආදිය බොහෝවිට දක්නට ලැබේ.

### උදරයට ආධාරක

ඉදිරියට තෙරම පාලනය කිරීම සඳහා විවිධ පට්ටරය(Jackets) භාවිත කරනු ලබයි. මේවා භාවිත කිරීමේදී භෞතචි-කිත්සක උපදෙස් වැදගත් වේ. උදරය තෙරාඒම පාලනය කිරීමට ඉහත ආධාරක භාවිත කරන කාලය තුළදී අවශ්‍ය ව්‍යායාම සිදුකිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තැනහොත් එම මාංශපේශී තවදුරටත් දුර්වල විය හැකිය.



**භෞතචිකිත්සක උපදෙස් රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ**

**ජේෂ්ඨ භෞතචිකිත්සක**

**උදය පී. චන්ද්‍රසේන**

**භායාරූප:**

**ජේ. එච්. එච්. කේ. විජේවර්ධන**