



කිරිවැටීම

ගැඹුරු නින්දක දී අප හේ අත, පය, බෙල්ල හා ශරීරය පවතින ඉරියව් පිළිබඳ අපට හැඟීමක් දැනීමක් ඇති නොවේ. එම නිසා එම වැරදි ඉරියව්ව වෙනස්කර ගැනීමට අවශ්‍යතාවක් අපට ඇතිවන්නේ නැත. මෙ වැනි අවස්ථාවලදී අපට ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයක් පිළිබඳ අපි දැනුවත් වෙමු.

අධික වෙනස නිසා හෝ අධිකව මත්-පැන් පානය කිරීම නිසා ගැඹුරු නින්දක් ඇතිවිය හැකිය. මෙසේ නිදා ගැනීමේ දී උඩුබැලි අතට, මුනින් අතට, පැත්තට හැරී හෝ වැඩි වේලාවක් එක දිගට එක් අතක් ඇදෙන් ඉවතට වැටී හෝ ඇඟට යටවී තිබීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි. "රේඩියල් නර්ව් පෝල්සි Radial Nerve Palsy මෙය මීට අමතරව Saturday Night Palsy ලෙසද හැඳින්වේ.

මෙසේ දීර්ඝ වේලාවක් අත ඇදෙන් ඉවතට වැටී පවතින විටදී, අතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයට සහභාගී වන ස්නායුවක් මත විශේෂයෙන් ම රේඩියල් ස්නායුව (Radial Nerve) තෙරපීමට ලක්වේ. වැලමීම සන්ධියට මඳක් ඉහළින් මෙම ස්නායුව ගමන් කරනුයේ තරමක් සම මතුපිටට ආසන්නයේ ය. එම නිසා මෙම ස්ථානය ඇඳෙහි ගැටී ඇතිවිට මොළයෙන් ගෙනෙනු ලබන සංඥා අතෙහි පහළ කොටසට යාම ඇණ හිරී. මෙම නිසා අතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය මංශපේශි, සංඥා නොමැති වීමෙන් අක්‍රිය වේ. මේනිසා විවිධ අපහසුතා ඇතිවේ.

සමහරකට වැලමීම ප්‍රදේශයෙන් ඊට පහළ කොටසේත් කිරිවැටීමක් ඇතිවිය

හැකිය. කටු ඇනෙනවා හෝ ගින්දර ගමන් කරනවා හෝ විවිධ ආකාරයෙන් මෙම තෙරපුමේ ප්‍රතිඵල දැනෙනු ඇත. මීට අමතරව, වැලමීම නැවීම හා දිගහැරීම මැණික්කටුව සන්ධියේ සමහර වලන හා ඇඟිලි වලින් යමක් තදින් මිරිකීම හෝ යමක් ඔසවා තැබීම ආදිය අපහසුවේ.

කම්සයේ බොත්තම් දැමීම, හිස පිරීම වැනි ක්‍රියා ඉතා නුතරු ස්වරූපයක් ගනු ඇත.

මෙවැනි ලක්ෂණ ඇති වන විට බොහෝ දෙනා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වේ. අංශු-භාගය වැනි රෝග තත්ත්වයක ආරම්භයක් විය හැකි බවට බොහෝ දෙනා සැක ඇතිකර ගනී. නමුත් මෙය එවැනි රෝග තත්ත්වයක් නොවන බව තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනුයේ ඉහත සඳහන් ආකාරයේ අත්දැකීමකින් පසු මෙම තත්වය ඇතිවීම නිසාය. එසේම, තද බල හිසේ කැක්කුමක් හෝ ක්ලාන්ත ගතියක් හෝ මේ තත්වය නිසා ඇති නොවේ. රුධිර පීඩන වෙනසක් ද බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය.

බොහෝ දෙනකුට මෙම තත්වය පැය කිහිපයක් තුළදී යථා තත්වයට පත් විය හැකිය. නමුත් තවත් කොටසකට එම අතෙහි වලන නැවත යථා තත්වයට පත්වීමට දින 4 - 5 ක් පමණ ගතවේ. ස්නායුවේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ඇති වූ බාධාවේ ප්‍රමාණය මත මෙය රඳා පවතී. කෙසේ හෝ දිනක් ඇතුළත අතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය සාමාන්‍ය නොවන විටදී භෞතචිකිත්සාව මේ සඳහා යොදාගත හැකිය. එහි එන අධෝරක්ත කිරණ ප්‍රතිකාරයත්, ඊට අමතරව ස්නායුවේ ක්‍රියාකාරීත්වය

උත්තේජනය කරන TENS ප්‍රතිකාරයත් මූලික වශයෙන් ලබාදිය හැකිය. ඊට අමතරව භෞතචිකිත්සක නිලධාරියා විසින් හඳුන්වා දෙන විශේෂිත ව්‍යායාම පංතියක් ද මේ සඳහා යොදාගත හැකිය.

මෙහිදී භෞතචිකිත්සක නිලධාරියාගේ උපදෙස් පරිදි, ඔහු හේ උදව් සහිතව රෝගී පුද්ගලයා විසින්ම එම ව්‍යායාම කළ යුතුය. මුලදී යම් අපහසුතාවක් දැනුනද කිහිපවරක් මෙම ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසුව, පැවති අපහසුතාව තරමක් මගහැරීයයි. මෙසේ කිහිප වරක් බැගින් මඳ විවේකයක් ද සහිතව ව්‍යායාම කිරීමට සිදුවේ.

මෙමඟින් ඉතා ඉක්මනින් අතෙහි වලන යථා තත්වයට පත්කර ගත හැකි වෙයි. යම් හෙයකින් මෙම ප්‍රතිකාර සඳහා ඔබට යොමු වීමට අපහසුතම් නිවසේ දී කරගත හැකි විධි ක්‍රමයක් මෙසේ දැක්විය හැකිය.

සිද්ධිය සිදුවී පැය විසිහතරක් පමණ ගතවෙත්ම උණු වතුරෙන් උරහිස සන්ධියේ සිට වැලමීමට සන්ධිය තෙක් තැවීම. (විනාඩි 3 - 4ක් පමණ)

අදාළ අත අනෙක් අතේ උදව් ඇතුළු ඉහළට එසවීම තරමක් සෙමින් වාර 5 - 10 ක් පමණ එසේ පැයෙන් පැයට එසවීම කළ යුතු ය.

උණුවතුරට (ඔරොත්තු දෙන රස්නයක් සහිත) අත දමාගෙන ස්පොන්ජ් කැබ්ලේලක් මිරිකීමට උත්සාහ දැරීම (විනාඩි 2 ක් පමණ)

මීට අමතරව ඉතා සියුම් වැඩ කිරීමට උත්සාහ ගත හැකිය.

උදය පී වන්දුසේන