උදේ පාන්දර අඩිය බිම තැබීම අපහසු ද?

රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ජ්‍යෙෂ්ඨ භෞත චිකිත්සක
උදය පී.චන්ද්‍රසේන

"අද නම් හොඳ ගණන්. මගේ කකුල් දෙක රිදෙනවා. ඉන්න හරිම අමාරුයි. විලුඹ හරිය කටුගොඩක තියෙනවා වගේ දැනෙනවා."අපහසුවෙන් පැමිණි සීතා කියාගෙන ගියාය. එක පැත්තක විතරයි මේ ප්‍රශ්නය. අනෙක් පැත්ත හොඳයි.

"ආ ! ඔයාටත් ඒක තියෙනවාද? කොහොමද උදේට නැගිට්ට ගමන් කකුල බිම ගහත කොට වේදනාව? නන්දනී අත්දැකීමක් සහිතව මෙන් විමසුවාය.

"ආපෝ මතක් කරන්න එපා. උදේ පහමාරට විතර නැගිටලා පතුල බිම ගහන්න බය නිසාම හය විතර වෙනකම් ඇඳෙන් බහින්නෙ නෑ. ඒක හින්ද උදේට කරන හැමදේම පරක්කු වෙනවා. ඒක නෙමෙයි ඔයා කොහොමද ඒක දන්නෙ. ඔයාටත් එහෙම තිබුණද? සීතා ඇසුවාය.

"දැනට මාස කිහිපයකට විතර ඉස්සෙල්ල මටත් ඔයදේම සිද්ධවුනා. පුදුම වේදනාවක් තමයි ඒ දවස්වල මම වින්දෙ. බෙහෙත් බිව්වා කිහිප විටක්ම. ඒත් ඉතාම කෙටිකාලයකට විතරක් වේදනාව නැතිවෙනවා. ඒකටත් එක්ක හරියන්න බඩේ දැවිල්ලක් එනවා. මට බෙහෙත් බීම නවත්වන්න වුනා. සිංහල වෙදකමත් ටික දවසක් කළා. ඒකට බෙහෙත් හොයන්න කරදරයිනෙ. පතුල උණුවතුරෙ ඔබාගෙන හිටියා. ඒකත් තාවකාලිකයි. ටික වේලාවකින් ආයිත් වේදනාව එනවා. පස්සෙ මගේ යාළුවෙක්ගෙ මාර්ගයෙන් භෞත චිකිත්සක උපදෙස් ලබාගන්න මට පුළුවන් වුනා. ඒ ප්‍රතිකාරවලින් පස්සෙ තමයි තත්ත්වය හොඳ අතට හැරුනෙ. මේ වෙනකොට කිසිම වේදනාවක් නෑ. ඕනතරම් වෙලා හිටගෙන වුනත් ඉන්න පුළුවන්.

අනේ නන්දනී මටත් ඒක කරල බලන්න හිතෙනවා. මොකක්ද මම මුලින්ම කරන්න ඕන? සීතා ඉතා උනන්දුවෙන් ඇසුවාය.

"මොකුත් නෑ. භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර තියෙන ළඟම රෝහලට ගිහින් පෙන්වන්න. එතකොට ඒ ප්‍රතිකාරවලට යොමුකරාවි. නැත්නම් ඒ ගැන අහන්න. එතකොට හරි." මම ඔය කියන භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාරය ගැන දන්නෙ නෑ. ඔයාගෙන් විස්තර අහල

බලලා වැඩිදුරටත් විලුඹ ගැන දැනගත්ත ඕන නම් එක්ස් කිරණ පරීක්ෂාවකට යොමුකරයි. මගෙත් එක්ස් රේ එකක් ගත්තා. ඊට පස්සේ අවශ්‍යවන භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර පටන් ගත්තවා. කිරණ ප්‍රතිකාරයත් එක්කම තවත් මැෂින් එකකින් විශේෂ ප්‍රතිකාරයක් කරනවා. ඊට පස්සෙ රෝගය ගැනයි, පිළිපැදිය යුතු විශේෂ කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් කරනවා. දිනයක් ඇර දිනයක් දින හයක් විතර මම ප්‍රතිකාර ලබා ගත්තා. ඒ අතරතුර ගෙදරදි කරන්න කියපුවාත් කළා. දැන් හොඳටම හොඳයි.' නන්දනී ජයග්‍රාහී ලෙස කීවාය.

සීතාට ඇති අපහසුකාරී තත්ත්වය අද තවත් බොහෝ දෙනා අතර දක්නට ලැබේ. විලුඹ ප්‍රදේශයේ ඇති අස්ථියේ අමතර වැඩුනු කුඩා කොටස් වැනි දේ නිසා මෙම වෙදනාව ඇතිවේ..

මේ එක් රෝගී තත්ත්වයකි.(Calcaneal spur) මෙහිදී ඇතිවන ලක්ෂණ සීතාට ඇතිවී ඇත. මේ සඳහා භෞතචිකිත්සාවේ ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිකාර ඇත. අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් (Ultra Sound) නමැති ප්‍රතිකාරය ඉත් විශේෂ ස්ථානයක් ගනී. රෝගී තාවය සලකා බලා සුදුසු ප්‍රතිකාරය තීරණය කර ප්‍රතිකාර ලබාදෙයි. මෙමගින් එම අමතර අස්ථි කොටස්වල බලපෑම නැතිකර දමයි.

තවද බොහෝ දෙනෙකු භාවිත කරන පාවහන්වල යම් වෙනසක් සිදු කළ යුතු වේ. එනම් විලුඹ ප්‍රදේශයට සැපපහසු වන පරිදි විශේෂිත රබර් ද්‍රව්‍යක් භාවිතකර අඩියක් යොදගනී. නැතහොත් තරමක තද ස්පොන්ජ් කැබැල්ලක් යොදගත හැකිය. මෙමගින් බොහෝ සේ පහසුවක් ලැබේ. දින 6- 8 වැනි කාලයක් තුළදී බොහෝ දෙනෙකු සුවපත් වන බව පෙනේ.

❑