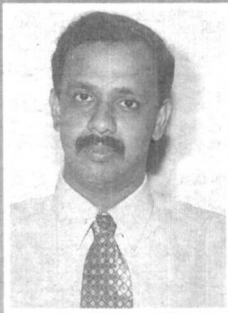


සෞඛ්‍යය

# කොන්දේ කැක්කුම් වළකන නිවැරදි ඉරියව්

අප ඒදිනෙදා ගෙවන ජීවිතය තුළදී අපේ සිරුර හසුරුවන ආකාරය ඇතැම් විට පසු කාලයේ දී අපට ප්‍රශ්න ඇති කීමට ඉඩ තිබේ. ඒ අප නිවැරදි ඉරියව් හඳුනා ගෙන නොතිබීම නිසා ය. නොඑසේ නම් දැන දැන ම නොසැලකිලිමත්කම නිසා වැරදි ඉරියව්වලට පෙළඹීමේ හේතුවෙනි. අද සමාජයේ ඉතා බහුලව දක්නට ලැබෙන ආපදා තත්වයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි "කොන්දේ වේදනාව" වළක්වා ගත හැකි "නිවැරදි ඉරියව්" මේ ලිපියෙන් විස්තර කෙරේ.



රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ භෞත චිකිත්සක උදය පී. චන්ද්‍රසේන

කොන්දේ වේදනාවට බලපෑ හැකි හේතු රාශියක් වෙයි. ඉන් ප්‍රධාන හේතු මෙසේ දැක්විය හැකි ය.

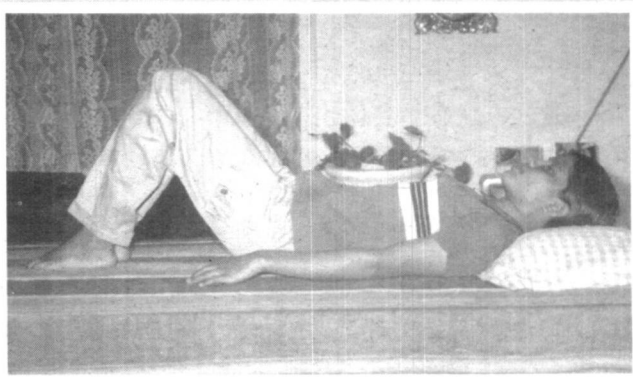
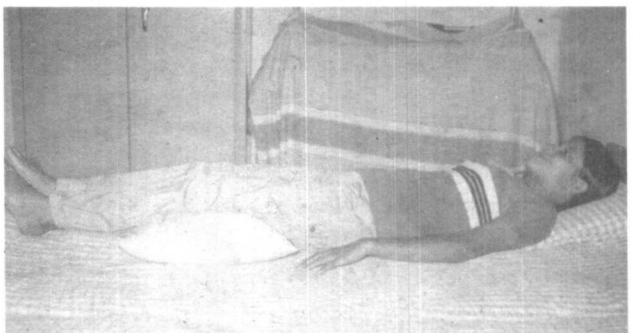
කශේරුව (කොඳු ඇට පෙළ) සම්බන්ධ රෝගී තත්ත්වයන් ශරීරය අභ්‍යන්තර අවයව සම්බන්ධ ගැටලු

මංශපේශී හා තවත් විවිධාකාර හේතු මෙම කොන්දේ වේදනාවට බලපායි. එවැනි අවස්ථාවලදී අදාළ විවිධ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින්, රෝගී තත්ත්වයට හේතු නිවැරදිව හඳුනාගෙන ඒවාට තිසි ඖෂධීය ප්‍රතිකාර හා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබාදීමෙන් සුව කර ගත හැක.

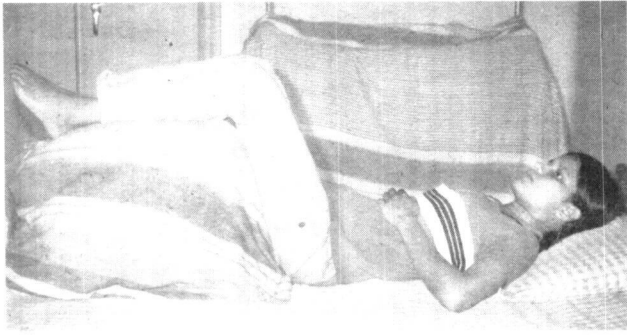
තමුත් අද අප විමසීමට බලාපොරොත්තුවන්නේ ඉහත කී තත්ත්වයන්ට වෙනස් වූ අපට නිතර දෙවේලේ අසන්තට ලැබෙන "කොන්දේ වේදනාව" ගැන යි. මෙවැනි අවස්ථාවලදී සමහරුන් කියන්නේ එය ඉවසා ගැනීමට පවා අපහසු වුවත්, විවේක ගැනීමත් සමගම කෙමෙන් වේදනාව අඩුවී යන බවත්, විවිධ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තා සාමාන්‍ය බවත් ය. තමුත් විවිත් විට වේදනාව තැවත තැවත පැමිණෙන බවට ඔවුහු පැමිණීලී කරති.

මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීම පිළිබඳව කළ සමීක්ෂණ වලදී හෙළි වී ඇත්තේ අප කොඳු ඇට පෙළ කෙරෙහි දක්වන ලද අඩු සැලකිල්ලයි. අප ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී තිවසේ, කාර්යාලයේ හා ගෙවත්තේ යම් කාර්යයක නිරතවන විට අපගේ ඉරියව් නිවැරදි නොවන අවස්ථාවල මෙවැනි වේදනා හටගත හැක. කොඳු ඇට පෙළ සම්බන්ධ මංශපේශීවල ඇදීමක් ඇතිවීම, නිතර නිතර වැරදි ලෙස කොඳු ඇට පෙළ යොදාගැනීම නිසා ඇතිවන වේදනා තත්ත්වය ඖෂධ සමග අඩුවුවත්, එම වැරදි ඉරියව් පවත්නා තුරු තැවත තැවත ඇති විය හැක. එම නිසා අප, ගේ දෙර වැඩට හා රැකියාවට බලපාන මෙම වැරදි ඉරියව් හඳුනාගත හැකි නම් හා ඒවා නිවැරදි කර ගත හැකි නම්, එම ගැටලුවලට ස්ථිර විසඳුමක් සහනයක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. වර්තමානයේ කාර්ය බහුල ජීවිත ගත කිරීමට සිදුව ඇති සෑමට, එම නිවැරදි ඉරියව් පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ලබාදීමට භෞතචිකිත්සක උපදෙස් සහිත ඉතා වැදගත් ඉරියව් අවස්ථා කීපයක් යටතේ සාකච්ඡාවට ගනිමු.

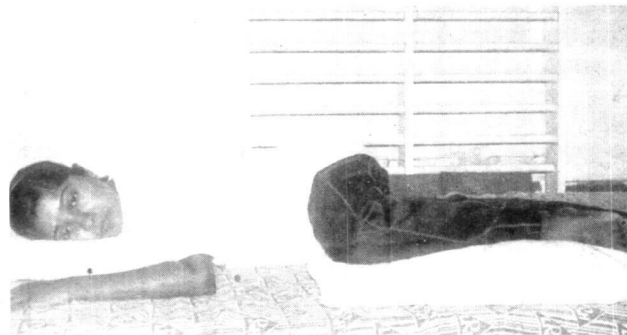
## නිදාගැනීම



- උඩ අතට නිදාගැනීම**
- කාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ එක් කොට්ටියක් හිසට භාවිතා කරන්න.
  - නිදාගන්නා මට්ටිය ඝනකම අඩු, තරමක තද ගහියකින් යුක්ත විය යුතු ය. තමුත් නිදා ගන්නා විට අපහසුවක් නොදැනිය යුතු යි.
  - දනහිස යටින් කොට්ටියක් තබා ගැනීම සුදුසු ය.
  - දනහිස හා උතුල හන්දිය අංශක 90 ට නවා තබා ගත හැක.

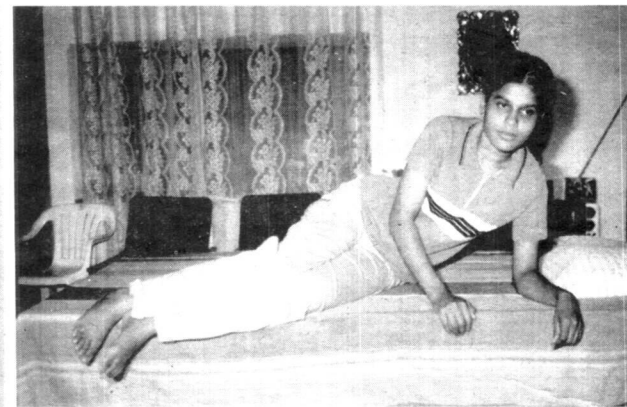


● කොන්දේ යටි පෙදෙසේ වේදනාවක් ඇති විට නිදා ගත හැකි ආකාරයක්



**පැත්තට නිදා ගැනීම**  
 ● හිසට සාමාන්‍ය කොට්ටියක් අවශ්‍ය වේ.  
 ● දෘඪ අතර කොට්ටියක් තබා ගත හැක.

**උඩ අතට නිදා සිටින විට පැත්තකට හැරීම**  
 ● කකුල් දෙක දෘඪව වලිඳුන් තබා, කොන්ද සෘජුව පිහිටන පරිදි සිරුවෙන් පැත්තට හැරෙන්න.



**නිදාගෙන සිටි නිදා ගැනීම**  
 මෙය ඉතා වැදගත් වේ. උඩ අතට නිදා ගෙන සිටි එක්වරම හැරී සිටි නිදා ගැනීම සුදුසු නැත. ඒ සඳහා;  
 ● පැත්තට හැරෙන්න  
 ● ඇඟ යටින් ඇති අතේ වැලඹීම හන්දියට හා උඩින් ඇති අතේ මැහික්කටුව හන්දියට බර දී කොන්ද සෘජුව තබා ගෙන කකුල් ඇඳේ පසෙකින් දමන්න.  
 ● හිදාගෙන සිටි නිදා ගන්නා විට ද ඉහත පිළිවෙල විරුද්ධ අතට කරන්න.

**හිදාගෙන සිටීම**



නිවැරදි ලෙස හිදා ගැනීම ද වැදගත් ඉරියව්වකි.  
 ● කොඳු ඇට පෙළ පුවුවේ ආධාරය ඇතිව සෘජුව හිඬිය යුතු ය.  
 ● දෙනා පොළොව මත හිඬිය යුතු ය. පහසුව පිණිස අවශ්‍ය විටක කුඩා බංකුවක් මත දෙනා තබා ගත හැක. මෙහි දී කලව පොළොවට සමාන්තර වීම සුදුසු යි.  
 ● දැනටමත් වේදනාවක් ඇත්නම් එක දිගට වැඩි වේලාවක් නිවැරදි ලෙස වුවද හිදාගෙන සිටීම උචිත නැත. වේදනාව ඇතිවීමට පෙර හැරී සිටි ඉරියව් වෙනස් කළ යුතු ය.

**හැඟි සිටීම**



● හැඟි සිටීමට පෙර එක් පාදයක් පුවුව පසෙකට ගන්න.  
 ● හැකි සෑම විම පුවුව මත දෙඅත තබා බර දී හැඟිවන්න.(මෙහිදී ද කොඳු ඇටපෙළ සෘජුව හිඬිය යුතු ය)

**සිටගෙන සිටීම**

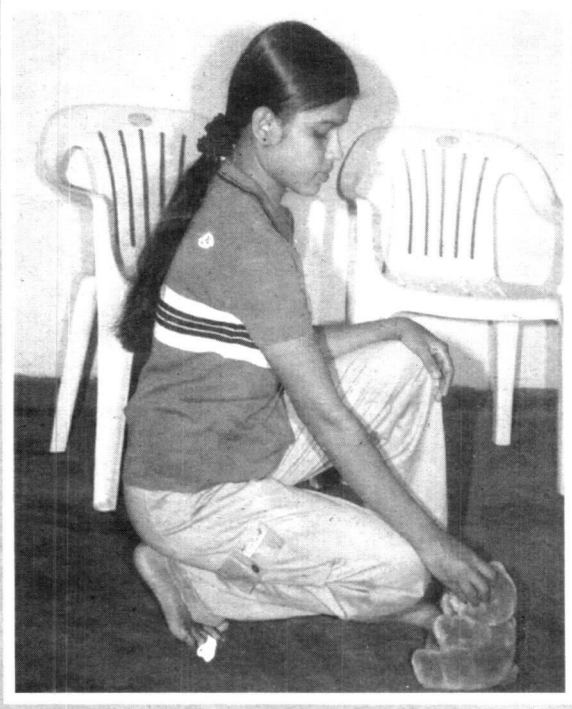
- කොන්ද කෙලින් තබා ගත යුතු ය.
- දෙපා මඳක් ඇතිත් හිඬිය යුතු ය.
- පාද දෙකට බර සමසේ බෙදී යා යුතු ය.
- අවශ්‍ය විටෙක කුඩා බංකුවක් මත එක් පාදයක් තබාගෙන සිටිය හැක.



- නිවසේ වැඩ කටයුතුවල යෙදෙන කාන්තාවන් සඳහා ඉහත උපදෙස් වලට අමතරව මෙම උපදෙස් ද වැදගත් විය හැක.
- හදිසියකදී වුවද, සිටගෙන සිටි ඉදිරියට නැවී (දනහිස් නමින් හදුන්වන දරුවකු වඩා ගැනීම සුදුසු නොවේ.
- දනහිස් වලින් නැවී, පහත් වී, දරුවා රැගෙන ඇඟට තුරුව කරගෙන නැඟිටින්න. කොන්ද සෘජුව තබා ගන්න.

**ඇඳක් සැකසීම**

**ඉදිරියට නැවෙන ආකාරය**



- හිඳන ඇඳක් පිළියෙල කිරීමේදී ඇඳේ පසෙකින් දනගසා ගෙන ඒ ආසන්න කොටස පිළියෙල කරන්න. අනෙක් අර්ධය සඳහා ද එය ම කරන්න.
- නැත්නම් එක් දනහිසක් ඇඳමත තබා ඇඳ පිළියෙල කළ හැක. දනහිස් කෙලින් තබාගෙන ඇඳමතට නැඹුරුවීම අවදනමී වේ.

- සිඹ ඉදිරියේ බිම ඇති දෙයක් අනුලා ගැනීමට අවශ්‍ය විට එක්වරම ඉදිරියට නැවීම කොන්දේ ආබාධ ඇති කිරීමට හේතු වෙයි. එය වලකා ගැනීමට පහත පියවර අනුගමනය කරමු.
- එක් පාදයක් ඉදිරියට තබන්න.
- දනහිස් ඉදිරියට නවා පහත් වන්න.
- පිටුපස ඇති පාදය මත සිඹට කරමක් වේලා අපහසුවකින් තොරව හිඳගෙන සිටිය හැක. (මෙහිදී ද කොන්ද සෘජුව හිඬිය යුතු ය.)



**එළුවල කැසීම**

එළුවල, ලුහු, මිරිස් වැනි දේ පිළියෙල කරන විට එම ද්‍රව්‍ය සුදුසු උසකින් තබා ගත යුතු ය.

රාක්ක මත නොයෙක් දෑ තබන විට, වඩාත් බර ද්‍රව්‍ය තම ඉන මට්ටමේ තැබීමටත්, බර අඩු සැකැස්ම ද්‍රව්‍ය ඉහළ මට්ටමේ තැබීමටත් උනන්දු වන්න.

තෙත සහිත පොළොව මත ඇවිදීමේදී ඇතිවිය හැකි ලිස්සායම් පිළිබඳව ප්‍රවේශම් වන්න. එවැනි ලිස්සීමක දී කොන්දේ ක්ෂණික ගැස්මක් ඇති විය හැක.

**බිම පිරිසිදු කිරීම**



බිම පිරිසිදු කරන විට දෘඪික දෙක මත හා අත් මතට බර දී එසේ කළ හැක. හෙල් වර්ග, හෝ ජලය හෝ පොළොව මත වැටුන වහාම ඉතා ඉක්මනින්, පිරිසිදු කිරීමට උනන්දු වන්න.

**බරක් එකවීම**



- මල් පෝෂිතයක් සිසවන විට නිවැරදි ක්‍රමය සලකා බලමු.
- මල් පෝෂිතය අසලට යන්න.
  - එක් පාදයක් මල් පෝෂිතයට පසෙකින් තබන්න.
  - කොන්ද සෘජුව තබාගෙන දෘඪික ඉදිරියට තවා පහත් වන්න.
  - මල් පෝෂිතය තදින් දැතින් අල්ලා ගන්න.
  - එය තම උදරයට තද කර ගනිමින් හෙමින් නැගිටින්න.
  - පසෙකට හැරෙන විට දෙපා කරවා හැරෙන්න.



යමක් සිසවන්නට පෙර එහි බර පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. සිබිට එසවිය හැකි බර ප්‍රමාණයක් පමණක් එකවීමට උත්සාහ කරන්න.



බරක් අතින් වල්ලාගෙන එනවිට අතින් අතට මාරු කරන්න.



**පාවහන් පැළඳීම**

අති උස පාවහන් පැළඳීම විට ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙවැනි පාවහන් පැළඳීමේ දී අනතුරු වලට බඳුන් වීමේ නැඹුරුතාව තරමක් ඉහළ වේ. මෙම පාවහන් පැළඳීමෙන් කොන්දේ යම් අපහසුතාවක් දැනේ නම් හෝ පැවති අපහසුතාවක් වැඩිවන්නේ නම් එසේ පැළඳීම සුදුසු නොවේ.

### කාර්යාලයේ දී හිඳ ගැනීම



කාර්යාලයේදී ඔබ හිඳ ගන්නා පුවට හා භාවිතා කරන මේසය සුදුසු උසකින් සමන්විත විය යුතු ය. පුවටට රෝද සවි කිරීම උචිත නොවේ.

### ඇඳුම් මැදීම



රෙදි මදින විට කොන්ද කැපුම් තඹා ගත යුතු යි. තමාගේ ශරීරයට පසෙකින් රෙදි මදින මේසය තඹා ගත යුතු යි. ඉදිරියට හා පසුපසට අදිමින් රෙදි පිළියෙල කරගත හැකි යි.

### වාහනයක හිඳ ගැනීම



වාහන පැදවීමේ දී මුලින් කඳතත් නිවැරදි හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිත කළ හැකි ය. සුක්කාතම මත, පහසු ලෙස දො අත් තඹා ගත හැකි වන පරිදි අසුනේ උස සකසා ගත යුතු යි.



මෝටර් සයිකල් පැදීමේදී ඔබ හිඳගෙන සිටින ඉරියව්ව ඉතා වැදගත් වේ. අවශ්‍ය විටෙක තමාගේ ඉරියව්ව පිළිබඳ මිතුරෙකුගෙන් අසන්න. ඉදිරියට බොහෝ සේ නැවී ඔයිසිකලය පැදවීමෙන් වළකින්න.

ඔබට ඉහත දක්වන ලද ආකාරයේ කොන්දේ වේදනාවක් ඇති නම් වහාම වැරදි ඉරියව් මගහරවා ගෙන නිවැරදි ඉරියව් සඳහා පුරුදු වන්න. මෙවැනි ඉරියව් නිවැරදි කිරීමකින් පවා සුව නොවන කොන්දේ වේදනාවක් සඳහා තිශ්චිත රෝග විනිශ්චයක් සහිතව ගොතවිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකි ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම, විද්යුත් චිකිත්සක ක්‍රම හා නිවැරදි ඉරියව් යොදා ගනිමින් ගොතවිකිත්සක ක්‍රම හා නිවැරදි ඉරියව් යොදා ගනිමින් ගොතවිකිත්සක ප්‍රතිකාර ඇරඹීම සඳහා බාහිර රෝගී අංශ වලින් යොමුවිය හැක.