

උරහිසේ වේදනාවට භෞතචිකිත්සාවෙන් පිළියම

කුරේ මහත්මිය අවුරුදු 52 ක් වයසැති ගුරුවරයෙකි. සති කිහිපයක් තිස්සේ සුළුවට පැවති දකුණු උරහිසේ වේදනාව මුලින් එතරම් ගහන් නොගෙන සිටිත්, ක්‍රමයෙන් වැඩිවන නිසා වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීමට ඇතිරණය කළාය. ඒ අනුව විවිධ වෛද්‍ය නාශක ඖෂධ ලබාගත්තත් ඉන් ලැබූ සහනය පැය කිහිපයකට පමණක් සීමා විය. ඇති බලාපොරොත්තු වූ සහනය ඉන් ලැබුණේ නැත. තම රෝගී තත්ත්වය නිසා තම ජීවිතයේ ඵලදායී අවශ්‍යතාවන් කිහිපයක් තනිව, නිදහසේ කරගැනීමට නොහැකිවීම ඇති තදින්ම දැනිණ.

බුදුන්ට පහත තැබීම, කොණ්ඩය ගැටගසා ගැනීම, තම බ්‍රෙසියරය ඇඳගැනීම, කපුලුල්ලේ ඉහළ කොටසේ යමක් ලිවීම, අවශ්‍ය විටෙක දකුණතින් පිටකසාගැනීම ආදිය ඉන් කිහිපයකි. මේ පිළිබඳ තරමක පසුතැවිල්ලකින් සිටි ඇට තම හිතවතියකගෙන් අපූරු උපදෙසක් ලැබිණ. එනම් එවැනි රෝග තත්ත්වයන්ට භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ඇති නිසා ඒ සඳහා යොමුවන කියායි. එහෙත් මේ පිළිබඳ අල්ප දැනුමක් තිබූ කුරේ මහත්මිය ඒ සඳහා එතරම් උනන්දුවක් දැක්වුවේ නැත. නොයෙක් නොයෙක් ප්‍රතිකාර සොයමින් තවත් සති කිහිපයක් ඇ ගෙවා දමන්නට විය. නැවත වරක් තම පැරණි මිතුරිය හමුවූ අවස්ථාවක දෙදෙනා කථාබහේ



යෙදී සිටියදී, තම උරහිසේ වේදනාව තමාට ප්‍රබලව බලපාන ආකාරය තම මිතුරියට පැවසුවා ය. එවිට තම මිතුරියගේ ඉල්ලීම වූයේ භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවී යම් කාලයකට පසු සුවයක් ලැබේද නැද්ද යන්න පිළිබඳව තීරණය කරන ලෙසයි. එවිට කුරේ මහත්මිය ඒ පිළිබඳ සිතන්නට විය. ඇ ඒ පිළිබඳ තම මිතුරියගෙන් වැඩි විස්තර විමසා සිටියා ය. එම ප්‍රතිකාරවල දී “කරන්ට් එකක් අල්ලා, ව්‍යායාම කළයුතු බව යෙහෙළිය විසින් පැවසූ විගස තම අත හා හිස දෙපැත්තට වතමින් කුරේ මහත්මිය එය ප්‍රතික්ෂේප කළා ය. “ඔව් ඇහට හොඳ නෑ. ඔය කරන්ට් ඇල්ලීම ගැන මම හොඳට අහල තියෙනවා. අතික අත ඔසවාගන්නවත් බැරුව ඉන්න මම කොහොමද ව්‍යායාම කරන්නේ” දැන් ඒ පැත්තට හැරල තිදුරු ගන්නවත් බෑ” කුරේ මහත්මිය පැවසුවා ය.

නෑ නෑ ඔයා මේ වැරදියට තේරුම් අරගෙන තියෙන්නේ. මේ කරන්ට් එකයි. ඔයා හිතාගෙන ඉන්න කරන්ට් එකයි දෙකක්. ඔයා බයවෙලා තියෙන්නේ අර පිළිකා හැදුන අයට අල්ලනවා කියන කරන්ට් එකටනේ. මේක එහෙම දෙයක් නොවෙයි. මේක මේ සන්ධියට රස්නය ලබාදෙන ක්‍රමයක්. ඒකෙන් වේදනාව අඩුවෙනවාලු. වේදනාව අඩුවුනාම අත උස්සන්න හැකිවෙනවාලු. අතික මේ ව්‍යායාම කියන්නේ ක්‍රීඩකයෝ කරන ව්‍යායාම නොවෙයි. රෝගීන්ට කළයුතු ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම වර්ගයක්. ඒවා විශේෂ-

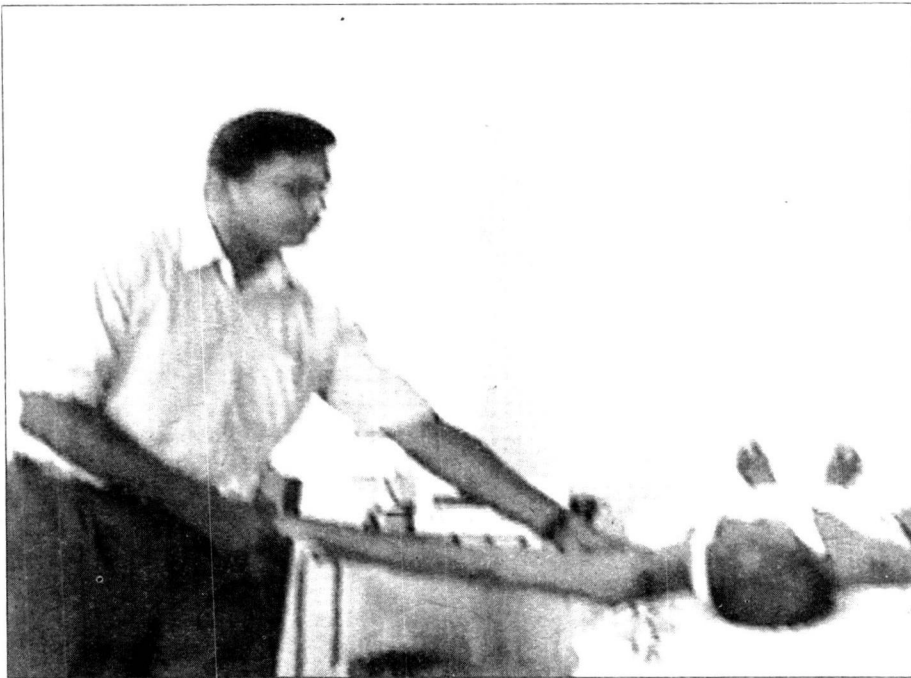
යෙන් සකස්කළ ඒවා. රෝගියාගේ රෝගී තත්ත්වය ගැන බලල ඒ අනුව කරන්න සුදුසු ඒවා විතරයි කරන්න තියෙන්නේ. ඔයා කලබල නොවී ලබන සදුද තිබාඩුවක් දල අපි දෙන්නම යමුකො. ගිහිත්ම බලමුකෝ.” මිතුරිය තවත් වරක් යෝජනා කළාය. තම රෝගී තත්ත්වය



භෞතචිකිත්සක උදය පී. වත්දුසේන

නිසා තිට්සේදී කළයුතු කාර්යයන් එකින් එක මගහැරී යන ආකාරයත්, තම රෝගී තත්ත්වය ගැන සිතමින් ස්වාමිපුරුෂයා හා දැරුවන් ද සිටින්නේ එතරම් ප්‍රීතියෙන් නොවන බව හැඟියාමත් නිසාම ඇ තම යෙහෙළියගේ යෝජනාවට එකඟ වූවා ය. “එහෙනම් ඔයත් එතවනේ මාත් එකක යන්න?” විටින් විට වේදනාව දැනෙන තම දකුණු උරහිස වම අතින් පිරිමැමින් කුරේ මහත්මිය විචාලේය.

“ඔව් මාත් එතම” මිතුරිය කීවාය. කුරේ මහත්මිය අපහට හමුවුවේ රෝග තත්ත්වය ඇතිවීම මාස 3 ක් පමණ ඉක්මගියාට පසුවය. මුහුණේ යම් අසහනකාරී ස්වරූපයක් රැඳී තිබිණි. ඇ පරීක්ෂා කර බලන අතරතුර, අප විසින් අසනු ලැබූ ප්‍රශ්නවලට ඇ පිළිතුරු දුන්නේ එතරම් විශ්වාසයකින් නොවේ. නමුත් වැඩි වේලාවක් යාමට මන්තෙන් ඇගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීමට අපට හැකි විය. මාස කිහිපයක් තුළ දී තම වේදනාව ක්‍රමයෙන් වැඩිවුන ආකාරයත්, ලබාගත් ප්‍රතිකාර පිළිබඳවත් ඇ තම මිතුරිය ද හමුල් කරගනිමින් අප හමුවේ නියා සිටියාය. දැනට පවතින තත්ත්වය පැවසුවාය.



අප, ඇගේ ගැටලු එකින් එක විමසා සිටියාය. ඒ සඳහා කළයුතු දේ තේරුම් ගැනීමට තරම් දැනුමක් ඇට තිබුණි. ඒ නිසා අපගේ ඉදිරි වැඩසටහන පහද දුන්විට ද වැඩි විශ්වාසයක් ඒ පිළිබඳ ඇතිකරගත් ඇ ඉතා සුහදව අපගේ ප්‍රතිකාර සඳහා සහය දුන්නාය. රෝගියෙකු සුවපත් වීමට මූලික වන්නේ ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ ඇතිවන විශ්වාසයයි. අපගේ උපදෙස් අනුව ඉතා නිවැරදිව දින කිහිපයක් ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අතර දී ඇගේ මුහුණේ වූ කළකිරුණ ස්භාවය ක්‍රමයෙන් පහව ගොස් තිබිණ. වේදනාව අඩුවත්ම උරහිසේ වලන දියුණු වෙමින් පැවතින.

ක්‍රමයෙන් සුව අතයට හැරෙමින් සිටි ඇ සති තුනක පමණ කාලය දී සියයට 90 ක් පමණ සුවපත් විය. සෑමදම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම අවසන් කරන්නේ, ස්තූති කරනවාට වඩා ඔබ්බට යමින්, "පිංසිද්ධ වේවා" යන උදර පෑතුම් සමගිනි.

ඉහත කුරේ මහත්මියගේ රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීහු බොහෝ දෙනකු හොතවිකින්සක ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණෙති. තවත් බොහෝ දෙනකු "ඒ සඳහා කුමක් කරමුද?" යන සිතුවිල්ල සහිතව පසුවන බවට අපට හැඟී යයි. මේ සියලු දෙනාගේ දැනගැනීම සඳහා මේ රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ සලකා බැලීම කාලෝචිත බව මට සිතේ.

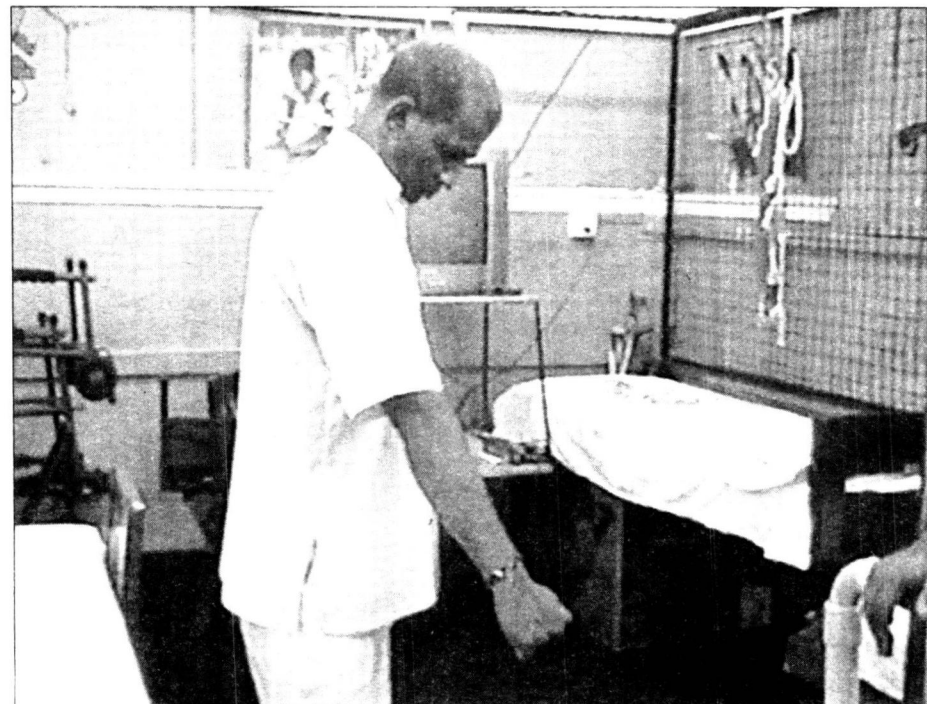
උරහිස සන්ධිය ප්‍රදේශයේ වේදනාව

මෙහිදී අප සලකා බලනුයේ උරහිස සන්ධිය ප්‍රදේශය සම්බන්ධව ඇතිවන ගැටලු කිහිපයකි. මින් සමහරක් උරහිස සන්ධියට සෘජුවම සම්බන්ධකම් දක්වයි. තවත් සමහර අවස්ථාවල දී

දක්නට ලැබෙනුයේ වෙනත් තැනක ඇතිවන යම් අසාමාන්‍යතාවක් නිසා උරහිස ප්‍රදේශය අවට වේදනාවක් ඇතිවීමයි.

අපට ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳ අප සැලකිලිමත් වන්නේ එය අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයට කොතරම් බලපාන්නේද යන කරුණ අනුවයි. සමහර තත්ත්වයන්, අප විසින් විවිධ හේතු නිසා නොසලකා හැරීමට සිදුවන අවස්ථා පිළිබඳ දැනගත්තට හැකිය. කාලය මඳකම, මුදල් මඳකම හා ගැටලුව එතරම් ප්‍රබල නොවන අවස්ථාවල දී එසේ නොසලකා හරිනු ලබයි. යම් රෝගතත්ත්වයක් පිළිබඳ තොදානුවක් කම නිසාත් එසේ කිරීමට පෙළඹෙන අවස්ථා ඇත.

*උරහිස සන්ධියේ වලන අඩුවීම



* අධික වේදනාවක් පැවතීම
* උරහිස ප්‍රදේශයේ මාංශපේශී දුර්වලවීම හෝ ක්ෂය වී යන අවස්ථා බොහෝදුරට දැකිය හැකි ය.

ආතරයිටිස්(Arthritis)

උරහිස සන්ධිය සම්බන්ධව ගතහොත්, කළාතුරකින් දැකිය හැකි රෝගතත්ත්වයකි. විශේෂයෙන් ම

* රුමොයිඩ් ආතරයිටිස් (Rheumatoid arthritis)

* ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් (Osteo arthritis) ලෙස ගතහැකි ය. සන්ධිය ආශ්‍රිත ඉදිමුම, සෑම දිසාවකට ම වලනය සීමාවීම, වේදනාව, උණසුම හා භාවිත කිරීමට නොහැකිවීම මූලිකව දැකිය හැකි ය.

මෙවැනි අවස්ථාවලදී රුධිර පරීක්ෂණ හා X කිරණ පරීක්ෂණ මගින් මෙම රෝග තත්ත්වය නිසා සන්ධියට කෙසේ බලපා ඇත්ද යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකි ය. ඒ අනුව අවශ්‍ය පරිදි හොතවිකින්සක ප්‍රතිකාර තීරණය කර ලබා දෙනු ලැබේ. සමහර විටෙක වේගයෙන් ව්‍යායාම කිරීම, තරමක් තදින් ව්‍යායාම කිරීම ආදිය නොපල යුතු අවස්ථාවක ඔබ පසුවන්නේ නම් තිසි උපදෙස් මත ම ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාමවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

උරහිස සන්ධිය තදවීම (Frozen Shoulder)

බොහෝ පුද්ගලයන් තුළ දක්නට ලැබිය හැකි, තාවකාලික රෝග තත්ත්වයකි. ඉහත කුරේ මහත්මියට වැළඳී තිබුණේ මෙම රෝග තත්ත්වයයි. එදිනෙදා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී අවශ්‍ය වන කටයුතු කිරීමේ දී උරහිස සන්ධිය භාවිත කිරීම

අවශ්‍යතම කළහැකි ය. එහි දී අව-
ශ්‍යතම ගුරුත්ව බලය උපයෝගී
කරගැනීමට අපට හැකියාව ඇත.

මාංශපේශී ඉහිල් කිරීම (RELAXATION)

තද වී ඇති මාංශ පේශී ඉහිල්කිරීම
සඳහා විද්‍යුත් විකිත්සක ක්‍රම
(INTER FERENTIAL CUR-
RENTS)
(INFRA RED)
(SHORTWAVE DIATHERMY)
(TENS)

ආදිය යොදාගත හැකි ය. මෙම ක්‍රම
සමගින් හොතවිකිත්සක නිලධාරියා
විසින් කරනු ලබන විශේෂිත ව්‍යායාම
වර්ග කීපයක් ඇත. මෙමගින් ඉතා
ක්ෂණිකව උරහිස අවට මාංශපේශී
ඉහිල් කළ හැකි ය.

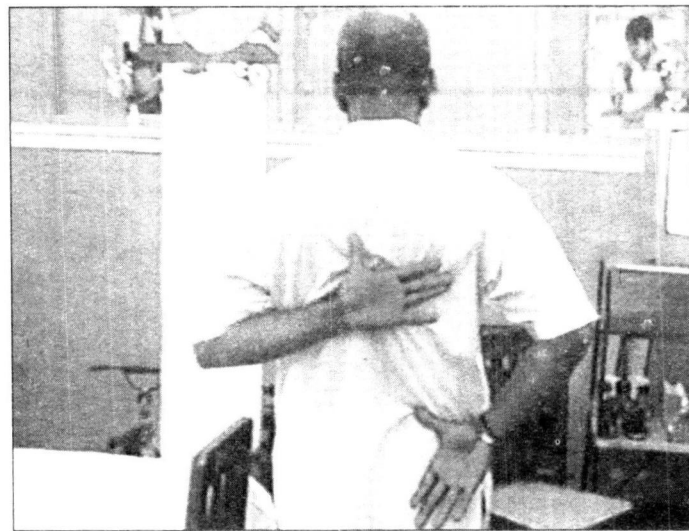
(MANIPULATIVE PROCF-
DURE)

“කරන්ට් අල්ලනවාට” බයවෙන්න එපා

හොතවිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබා-
ගන්නා රෝගීන්ට දෙනු ලබන විද්‍යුත්
විකිත්සක ප්‍රතිකාර පිලිබඳව සමහර
රෝගීන් තුළ මුල් අවස්ථාවේ යම්කිසි
සැකයක් පවතින බව අපට හැඟී-
ගොස් ඇත. එම හේතුව නිසා ම
හොතවිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබාගැ-
නීමට මැලිවන පුද්ගලයන් ද වේ.
කුරේ මහත්මියට ද එම ගැටලුව
පැවතිනි. තමුත් මෙහි සත්‍ය තත්ත්ව-
යනම් එසේ බියවීමට දෙයක් එහි
නැති බවයි. එම ප්‍රතිකාර ලබා දීමට
පෙර රෝගීන් තුළ පවතින සැකය දුරු
කිරීම සඳහා හොතවිකිත්සක නිල-
ධාරියා කිරණවලට නම අත නබා
පෙන්වා ඔවුන්ගේ විශ්වාසය හවුරු
කිරීමට හැකි සෑම විටම උත්සහ
කරයි. තමුත් මෙම කිරණ වැදීමට
සුදුසු නොවන අවයව අපගේ ශරී-
රයේ ඇත. හොතවිකිත්සකවරයා
විසින් එසේ නොවීමට සම්පූර්ණ
වගකීම භාරගනු ඇත. ඇස, ඔච්ච, පුර්ණත ඉන්-
ද්‍රිය සහිත ප්‍රදේශ සෘජුවම එම කිරණවලට
නිරාවරණය නොකළ යුතු ය. ඒ සඳහා රෝගීන්
ද දැනුවත් කිරීමක් කරනු ලැබේ.

උරහිස සන්ධිය අවසන්ධි වීම (DISLOCATION)

උරහිස සන්ධිය අවසන්ධිවීම ක්‍රම දෙකකට
ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවේ. ඉදිරියට පැනීම හා



පසුපසට පැනීම ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ
එන්නේ ඒවායි. උරහිස සන්ධිය වරක් අවසන්ධි
වූ විට නැවත නැවත එසේ වීමට ඇති ඉඩකඩ
ඉතා වැඩිය. ඉතා සුළු හේතුවක් නිසා එසේ විය
හැකිය.
ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී, පන්දු යවන්නන් තුළ මෙම
තත්ත්වය බහුලව දක්නට ලැබෙන බව ඔබට
මතක ඇත. මෙසේ අවසන්ධි වීමක් ඉතා වේද-
නාකාරී වේ. සමහර පුද්ගලයන්ට මෙම තත්ත්-

වය හුරු වී ඇති අතර අවසන්ධි වූව-
හොත් නැවත ස්ථානගත කරගැනීම
ඔවුන් විසින් ම කරගනු ලැබේ. තමුත්
බොහෝ පුද්ගලයන් හිතියට පත් වේ.
එවැනි අවස්ථාවක ආරක්ෂිතව
රෝගියා ප්‍රභව පිහිටි රෝහලක් වෙත
රැගෙන යාම කළ යුතුය. ක්ෂණිකව
ඉදිමීමක් සෑම විටම සිදු නොවේ.

අයිස් ප්‍රතිකාරය හා බාහිර ආධාරක සැපයීම (ICE THERA- PY & EXTERNAL SUPPORT)

යම් අතතුරක් සිදුවූ විගස හැකි
ඉක්මනින් එම සන්ධිය හෝ ප්‍රදේශයට
අයිස් ප්‍රතිකාරය දීම ඉතාම වැදගත්
වේ. මෙය ඉතා හොඳ ප්‍රථමාධාරයකි.
අයිස් කැට කිහිපයක් රෙදි කැබැල්-
ලක ඔතා අතතුරට පත් වූ ස්ථානයේ
වරින්වර තැවීම සුදුසු වේ. තත්පර
කිහිපයක් හෝ එම ස්ථානයේ අයිස්
කැට එකදිගට නබා තැබීම නොකළ
යුතුය. එමගින් අයිස් මගින් පිළිස්සීම්
ඇතිවිය හැකි ය.

එම ප්‍රදේශය බැන්ඩේජ් මගින්
ආවරණ කර ආධාරකයක් ලෙස
යොදාගනිමින් විවේකීව තැබීම ද ඉතා
වැදගත් වේ. මෙවැනි අතතුරු ක්‍රීඩා
ක්ෂේත්‍රයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන
අතර මෙහිදී හොතවිකිත්සකවරයාට
විශේෂ කාර්යභාරයක් පැවරේ.
ක්ෂණිකව එසේ ක්‍රියාත්මක වූවක්
දීර්ඝකාලීනව එම සන්ධිය අවට හඳු-
නාගත් මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීම
ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා හොත-
විකිත්සාවේ විශේෂිත වූ ව්‍යායාම
උපයෝගී කරගත හැකි ය.

උරහිස සන්ධියේ මෘදුපටක අබාධයකට ලක්වීම (SOFT TISSUE INJURIES)

උරහිස ප්‍රදේශයේ ඇති මාංශ පේශීයන් යම්-
කිසි හදිසි ඇදීමකට ලක්වුවහොත් හෝ ඉරිමක්
ඇතිවූ විට එම ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් ඇති වේ.
ඉදිමුමක් දැකිය හැකි අතර වලනය කරන විට
වේදනාවක් ඇති වේ. ඒ සඳහා ද මුල් පැය 24
තුළ කිහිපවරක් අයිස් ප්‍රතිකාරය දිය හැකි
අතර ඉන් අතතුරුව හොතවිකිත්සාවේ එන
“ULTRA SOUND THERAPY” යොදාගත හැකි
ය. තවද විවේකය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ.