

කිහිලිකරුවට මාරු දෙනහ ඉගෙන ගන්න

භූ දීසි අනතුරකට මුහුණ පෑ සරත් රෝහල් ගත විය. මාස ගණනාවකට පසු ඔහු ගෙදර ආවේ කිහිලිකරු දෙකකිනි. බොහෝ දෙනකුට මෙය තරමක් දුරා ගැනීමට අපහසු වූ මුත් මෙය කෙටි කාලයක් සඳහා පමණක් බව සරත් දැනගෙන සිටියේ ය.

"කිහිලි කරු" ඇවිදීම පහසු කරගැනීම සඳහා යොදා ගනු ලබයි. විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් හා ප්‍රමාණ වෙනස් කර ගත හැකි පරිදි, ලී වලින් මෙන්ම සැහැල්ලු බරකින් යුත් ඇලුමිනියම් වලින් නිමවා ඇති කිහිලිකරු දැකගත හැකිය. ඇවිදීමේ දී කිහිලිවල රැඳෙන පරිදි මේවා යොදාගනු ලබන අතර ඊට අමතරව වැලිමිටිකරු හා විවිධ හැඩවල සැරයටි වැනි උපකරණ ද අද වෙළෙඳ පොළේ මිලදී ගත හැකි ය.

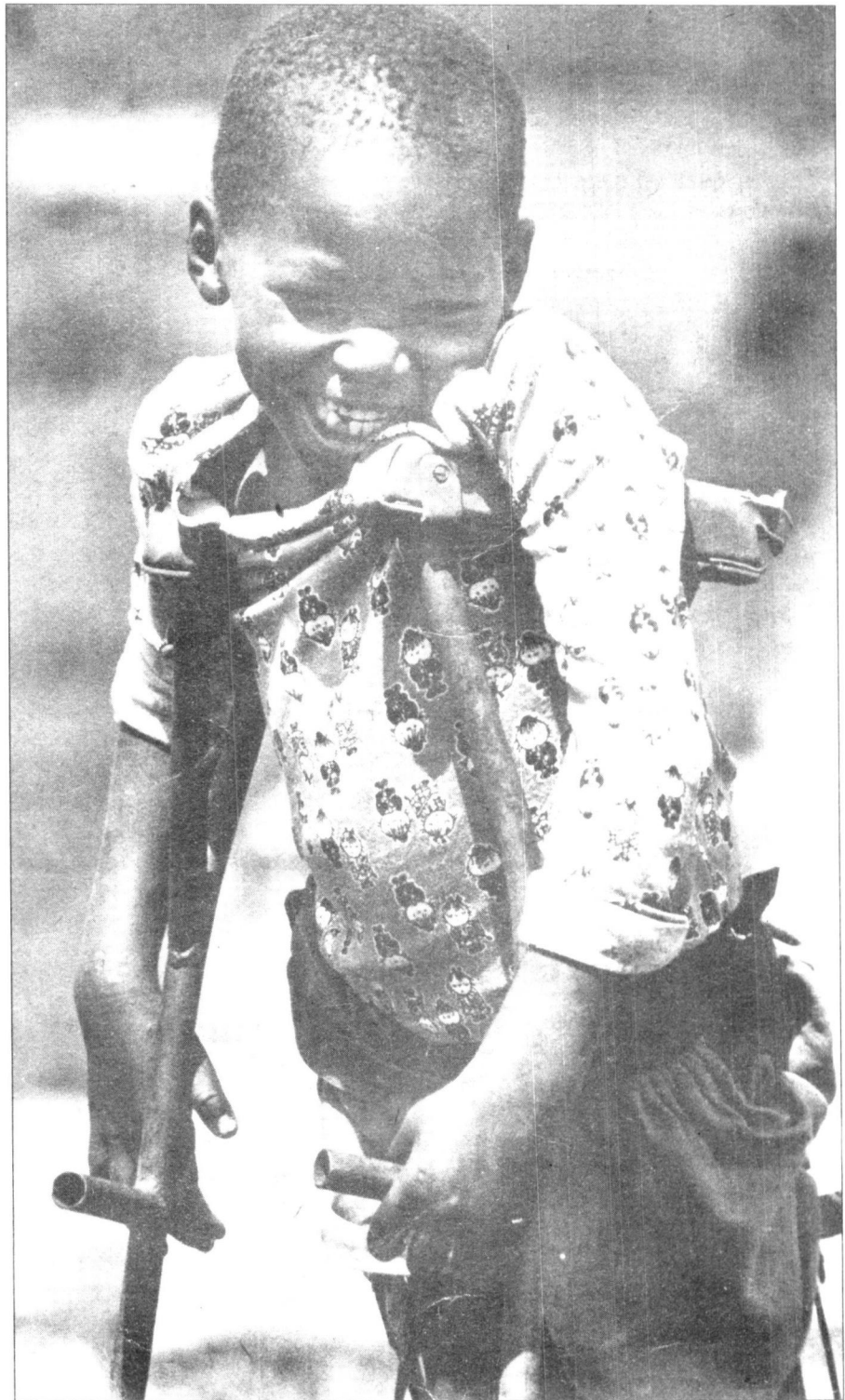
ඇතැමුන් කිහිලිකරු දැකීමටත් එතරම් ප්‍රියතාවක් නොදක්වයි. විවිධ රෝගී අවස්ථාවන් හිදී ඒවායේ සහය ලබා ගැනීමට අපට සිදු වේ. මෙම කිහිලිකරු භාවිතයේ දී කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් ය.

කිහිලිකරු භාවිත කිරීමේ අරමුණු:-

* ශරීරයේ බර එක් කකුලකට යැවීම නතර කර ගැනීමට

උදා: යම් හදිසි අනතුරකට මුහුණ දීමේ දී කකුලේ යම් අස්ථියක් බිඳී ගියහොත් ශල්‍ය කර්මයකින් එය සැකසුව ද මුල් සති කිහිපය තුළ දී ශරීරයේ බර දැරීමට සැලැස්වීම අනතුරු දායකය. එවැනි අවස්ථා වලදී, එම පාදය පැරිස් බදාම මඟින් ආරක්ෂා කර තැබීම බොහෝ විට සිදු වේ. එයට බර යෙදීම සුදුසු නොවීම යි. එම පාදයට බර නොදී ඇවිදීමට කිහිලිවාරු යොදාගත හැකි ය. ශරීරයේ බර ක්‍රමයෙන් කකුලට දැරීමට සැලැස්වීමේ දී ද කිහිලි කරු අවශ්‍ය වේ.

උදා: ඉහත පුද්ගලයා ගේ රෝගී තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් සුව අතට හැරෙත් ම, බරදීම ද ක්‍රමානුකූලව ආරම්භ කළ



යුතුය. ඒ සඳහා සුදුසු පියවර පිළිබඳ රෝගියා හොඳින් අවබෝධ කර ගත යුතුයි. සාමාන්‍ය පරිදි කෙනකු පහසු-

වෙන් සිටගෙන සිටින විට ශරීරයේ බර කකුල් දෙකම නරභා අර්ධ වශයෙන් ගමන් කරයි.

එහෙත් ඇවිදීමේ දී එක් කකුලක් පොළොවෙන් ඉහළට එස වූ විට බිම වැදී ඇති කකුලට මුළු ශරීර බර ම දැරීමට සිදු වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල දී ආබාධයක් නැති පාදය වඩාත් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත්, එම පාදය ඉදිරියට මාරු කිරීමටත් කිහිලි කර යොදාගනු ලබයි.

* ඇවිදීම හුරු කිරීමට මෙන් ම සිතෙහි විශ්වාසයක් ගොඩනැගීමට ද කිහිලිකරු භාවිත කෙරේ.

උදා: කකුලට බර දීම ප්‍රශ්නයක් නොවූව ද, රෝගී පුද්ගලයා ගේ කකුල්වල යම්කිසි දුර්වලතාවක් ඇති විට දී ඇවිදීමට යම් සැකයක් දක්වයි. එම තත්වය මඟහැරවීම සඳහා ද කිහිලිකරු ලබා දෙමින් විශේෂ ආකාරවල ඇවිදින රටා හඳුන්වා දෙනු ඇත. එවිට ඉතා විශ්වාසයකින් යුතුව, අනිසි බියකින් තොරව ඇවිදීමට පුරුදු කළ හැකිය. කිහිලිකරු භාවිතයේ දී වැදගත් වන කරුණු

* කිහිලිකරු වේ උස මෙය ඉතාමත්ම වැදගත් ය. කිහිලිකරු භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය වන අවස්ථාවන්හිදී ඒ සඳහා නිසි පුහුණුවක් ලබා දීමට අදාළ පුද්ගලයා භෞතචිකිත්සක ඒකකයක් වෙත යොමු කරනු ලබයි. එහිදී එම පුද්ගලයාගේ උස අනුව භාවිතා කරනු ලබන කිහිලි කරුවේ උස තීරණය කරනු ලබයි.

උදා: පුද්ගලයා සිටගෙන සිටින විට පාදයට අගල් 10 ක් පමණ පිටින් පතුල පිහිටන පරිදි කිහිලිකරුව තැබූ විට කිහිල්ලේ සිට ඇඟිලි 2 - 3 ක් පමණ පහත් වන ලෙස මෙම උස තීරණය කරනු ලැබේ. ඉතා සුළු ප්‍රයන්තයකින් මෙම උස වෙනස් කිරීමට හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

* කිහිලිකරු වේ අල්ලන කොටසේ උස මෙහිදී කරුවේ උස මෙන්ම, කිහිලිකරුව අල්ලන කොටසේ උස ද නිවැරදි විය යුතු ය.

සිටගෙන සිටින විට අත්ලෙන් තදින් ඇල්ලීමේ දී වැලඹීම සන්ධිය තරමක් නැවී තිබීම සුදුසු වේ. එවිට ඉතා පහසුවෙන් ශරීර බරින් විශාල කොටසක් අත්දෙක හරහා යැවීමට හැකියාව ලැබේ.

* කිහිලිකරු වේ බිමට වදින කොටස කිහිලිකරු භාවිතයේ දී ඉතා හොඳ විශ්වාසයකින් යුතුව එය සිදු කළ යුතුයි. මක් නිසාද යත් ඉතා සුලු අත්වැරදීමකින් ලිස්සා ගොස් බිම ඇද වැටුණොත් රෝගී තත්වය වැඩි වීමක් සිදුවිය හැකි ය. එමනිසා කිහිලිකරුවේ බිම වදින ස්ථානය

රබර් කොප්‍රවක් වැනි දෙයකින් ආරක්ෂාකර ගතහොත් එම තත්වය මඟහරවා ගත හැකිය. දිනපතාම මෙම රබර් කොටස නිරීක්ෂණය කිරීමට වග බලා ගත යුතුය. යම්හෙයකින් රබර් කොටස ගෙවී හෝ කැඩීගොස් ඇති විට දී ලිය / ඇලුමිනියම් කොටස බිම වැදුනහොත් ලිස්සා යාමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

* කිහිලිකරු වේ උඩ කොටසේ ආවරණය මෙම කොටස දෙපස ඉස්සෙන පරිදි යම් වක් ගතියකින් යුක්ත වේ. මෙම නිසා ඇවිදගෙන යාමේ දී දෙපස උස් වූ ස්ථාන උරහිස සන්ධියෙන් කරුව පැනීම වළක්වන අතත් උරහිසට ආරක්ෂාවක් ගෙන දේ.

* කිහිලිකරුව මත කිහිල්ලේ බර යොදමින් සිටීම අනතුරුදායක යි.

උදා: කිහිලිකරු වලින් යනෙන පුද්ගලයන් එක තැන සිටගෙන සිටීමේ දී කරුවේ උඩ කොටසට කිහිල්ල තබා ඊට බරවී සිටින අවස්ථා දැකිය හැක. එහිදී අතට සම්බන්ධ ස්නායු තෙරපීමක්, රුධිර නාල තෙරපීමක් ආදී දේ සිදුවිය හැකි ය. මෙහිදී හිරි වැටීමක් ද ඇතිවන අතර මෙය යම් අනතුරු දායක තත්වයක් ලෙස අවබෝධ කර ගත යුතු ය. එසේ සිටීම අනතුරුදායක බවට අනෙක් අයද දැනුවත් කළ යුතු ය.

* අත්වල මාංශපේශීන් ගේ ශක්තිය කකුලට බරක් නො යෙදෙන පරිදි ඇවිදගෙන යාමේ දී ශරීරය සමබරව පවත්වා ගැනීම සඳහා අත්වල මාංශපේශී උපයෝගී කර ගනු ලබයි. ඒවා හොඳින් ශක්තිමත් කිරීම සඳහා භෞතචිකිත්සක ඒකක වලදී වැඩි ප්‍රමුඛත්වයක් මත අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලබා දීමෙන් අනතුරුව කිහිලිකරුවලට යොමුකරනු ඇත.

* කිහිලිකරුවල බර තරමක් බර වැඩි කිහිලිකරු භාවිත කිරීම අපහසු වන අවස්ථා වලදී ඉතා සැහැල්ලු බරක් සහිත ඇලුමිනියම් වලින් සාදන ලද කරු යෝග්‍යවේ.

* කිහිලිකරුවල ශක්තිය සමහර කිහිලිකරු යම්කිසි තැනකින් කැඩී බිදී තිබිය හැක. එවිට බර දී ඇවිදීමේ දී අනතුරුදායක විය හැකි ය. එමනිසා ඒවා හොඳින් පරීක්ෂාකර භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය වේ.

* සමබරතා ව්‍යායාම හා පුහුණුවීම කිහිලිකරු භාවිතා කරමින් ඇවිදීමට පෙර, ඒවා සහිතව එක තැන නැවතී සිටින ආකාරය හා සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ව්‍යායාම හඳුන්වා දෙනු ලබයි. ඒවා හොඳින් ඉගෙනගත් පසු කිහිලිකරු වලින් ඇවිදීමට අනුමැතිය ලබා දෙයි.

හදිසි අනතුරකට මුහුණ දීමේ දී කකුලේ යම් අස්ථියක් බිඳී ගියහොත් ශල්‍ය කර්මයකින් එය සැකසුව ද මුල් සති කිහිපය තුළ දී ශරීරයේ බර දැරීමට සැලැස්වීම අනතුරු දායකය. එවැනි අවස්ථා වලදී, එම පාදය පැරීස් බදාම මගින් ආරක්ෂා කර තැබීම බොහෝ විට සිදු වේ. එයට බර යෙදීම සුදුසු නොවීම යි. එම පාදයට බර නොදී ඇවිදීමට කිහිලිවාරු යොදාගත හැකි ය. ශරීරයේ බර ක්‍රමයෙන් කකුලට දැරීමට සැලැස්වීමේ දී ද කිහිලි කරු අවශ්‍ය වේ.

* කිහිලිකරු භාවිතයෙන් පඩි නැගීම / පඩි බැසීම

කිහිලිකරු යොදාගෙන ඇවිදින අවස්ථාවන්හිදී පඩි පෙළක් හෝ කිහිපයක් බැස යාමට මෙන්ම නැගීම සඳහා ද වඩාත් සුදුසු ක්‍රම යොදාගන්නා ආකාරය පුරුදු කරනු ඇත.

* කිහිලිකරු දෙකින් එකක් ඉවත් කිරීම ක්‍රමයෙන් රෝග තත්වය අඩු වන විට අප ලබා දිය යුතු බාහිර උදව් සීමා විය යුතු ය. එහිදී හොඳ අවබෝධයකින් යුතුව ක්‍රියා කළ යුතු යි.

* කිහිලිකරු වලින් ඇවිදින විශේෂිත ක්‍රම

කරු භාවිතා කිරීමේ අවශ්‍යතාව අනුව ඇවිදින ක්‍රමය ද වෙනස් වේ. two point gait, Four point gait swing to gait, ආදී වශයෙන් විශේෂ ක්‍රමයක් හඳුන්වා දෙනු ඇත.

කකුලකට ප්ලාස්ටරයක් දැමූ පමණින් අනෙක් පාදයේ සහ අත්වල සන්ධි ආදිය වලනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය. මේවා පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ඇතිව ඇවිදින්න. ගැටලු ඇතොත් නැවත නැවත අසා දැන ගැනීමට උනන්දුවන්න.

සටහන - රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ භෞතචිකිත්සක උදය පී. ව්‍යුසේන