

සෞඛ්‍යය

# හන්දි ඉදිමීමෙන් ඇතිවන ගැටලු



ගේ ගම දකුණු පළාතේ. මගේ දත් වයස අවුරුදු 57 කි. දැනට අවුරුදු 20කට විතර කලින් මගේ කකුළේ එක ඇඟිල්ලක් රිදෙන්ත පටන් ගන්නා. මම ඒ තරම් ගණන් ගන්නේ නැ. සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු වල යෙදුණා. සති දෙකකට විතර පස්සේ වේදනාව වැඩි වුණා. ඇඟිල්ල පැත්තකට හැරෙන බව දැනුණා. ඒ තරම් ගණන් ගන්නේ නැ. වෙන තැනකින් බෙහෙත් ගන්නා. එන්න එන්න ම තත්ත්වය සුළු වශයෙන් වැඩිවෙන්න වුණා. ගෙදර වැඩ කර ගන්න අපහසු වෙන කොට බෙහෙත් ගන්න උනන්දු වුණා. ඉංග්‍රීසි / සිංහල දෙවර්ගයේ ම බෙහෙත් ගන්නා. අවුරුදු 20 කට කිට්ටු වෙනකම් ම ලංකාවේ හැම තැන ම ගිහින් බෙහෙත් ගන්නා. දැන්තම තනියම ඇවිද ගන්නත් බැ. ඇගේ හැම හන්දියක් ම රිදෙනවා. කකුළේ ඇඟිලි අනේ ඇඟිලි හොඳට ම ඇද වෙලා. කිසි වැඩක් කර ගන්න බැ. කොණ්ඩය බැඳ ගන්න බැ. කැම කන්න බැ. මේ ලගක් වෙනකම් බෙහෙත් ගන්නට ව්‍යායාම කරන්න කිව්වේ නැ. මම දැන-ගෙන ගියේ නැ. වාසනාවකට දැනට සති දෙකකට විතර කලින් ව්‍යායාම ගැන දැන ගන්නා. දැන් ව්‍යායාම දිනපතා කරනවා. ලයිට් ඇල්ලීමකුත් කරනවා. දැන් සති දෙකයි. වේදනාව තරමක් අඩු වී ගෙන යනවා වගේ තේරෙනවා. උරහිස් දෙක තරමක් බුරුල් ගතියක් දැනෙනවා. දැන්තම හිතට

## උදය පී වන්දුසේන

ටිකක් හොඳයි. ඒත් මට හිතෙන හැටියට මම පරක්කු වැඩ යි. ඒත් මොනවා කරන්න ද අපි මේවා ගැන දැනගෙන හිටියා යැ.”

“මගේ තැන්දගේ වයස අවුරුදු 49 යි. දැනට අවුරුදු 4කට විතර ඉස්සර අත්වල හන්දිවල වේදනාවක් තියෙන බව කිව්වා. ඒ තරම් ගණන් ගන්නේ නැ. දැන් ටිකක් අමාරුව වැඩියි. බෙහෙත් බොනවා. ‘ආතරයිටිස්’ ලූ. ව්‍යායාම කරන්නත් කිව්වලු”

“ආවිච්චි අමමාගේ වයස අවුරුදු 65 යි. දැනට අවුරුදු 6- 7 කට විතර කලින් ඉඳලා බිම වාඩි-වෙන්න බැ. දැනිය ඉදිමීමලා. හයිවෙලා කියලා තමයි කියන්නේ. ඇවිදින කොට දෙපැත්තට ඇද වෙච්චි තමයි යන්නේ. ‘ආතරයිටිස්’ ලූ.

“ගාමිණීගේ දුවට මේ ලහදි හොඳට ම අමාරු-වෙලා. ඇවිදින්නත් බැරුව ගිහිත්. අත්වලයි කකුල්වලයි හන්දි කීපයක් ඉදිමීමලා. අල්ලන කොටත් රිදෙනවා කියලා කැ ගහනවාලු. ‘ආතරයිටිස්’ ලූ. පොඩි ලමයින්ටත් හැදෙනවා ලු.”

“තිමල්ගෙ අක්කගෙ වයස අවුරුදු 34 යි. කකුලේ ඇඟිලිවල වේදනාවක් තිබිල තියෙනවා. දැන් අනේ ඇඟිල්ලකුත් වැලමිට හන්දියත් ඉදි-මෙන්න පටන් අරන්. ලේ වල ප්‍රශ්නයකුත් තියෙනව ලු. බෙහෙත් බොනව ලු. ව්‍යායාම කරනව ලු.”

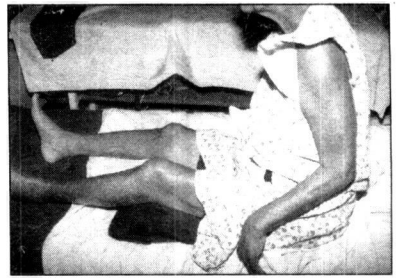
“ජයතිගේ දැනගියේ රිදෙන්ත වෙලා බෙහෙත් ගන්න ගියා ම වේදනාවට බොන්න පෙනි වගයක් දීලා ව්‍යායාම ප්‍රතිකාර වලින් පස්සේ සම්පූර්ණයෙන් ම සුවපත් වෙලා.”

“ ‘නොමේරු ලදරු ඒකකයේ’ ‘ආතරයිටිස්’ හැදිවිච්චි දරුවෙක් ඉන්නව ලු. වයස දවස් 20 යි.”

“සමහරුන්ගේ උකුල් හන්දියේ හෝ ඒ අවට වේදනාකාරී තත්ත්වයක් ක්‍රමයෙන් කොඳු ඇට පෙළට බලපාන්න පුළුවන් ලු. ‘ආතරයිටිස්’ වර්ග-යක් ලු.

තත්ත්වය පාලනය කර ගන්න ක්‍රමානුකූලව ව්‍යායාම ගොඩක් කරන්න ඕනෑ ලු. කොන්ද කුඳු වෙන්නත් පුළුවන් ලු”

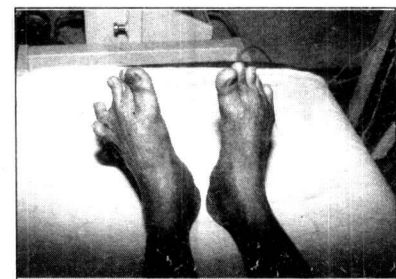
ඉහත දක්වා ඇත්තේ කීප දෙනකු විසින් ප්‍රකාශ කරන ලද ප්‍රකාශ කීපයකි. මෙම සෑම ප්‍රකාශයක ම සඳහන් වන ‘ආතරයිටිස්’ යන්න එක්තරා රෝගී තත්ත්වයකි. මෙය අද සමාජයේ තරමක් බහුලව දක්නට හැකි රෝගී තත්ත්වයක් බවට පත් වී



දෘෂ්‍යාත්මක සන්ධියට වැළඳුණ ඔස්-ටියෝ ආතරයිටිස් රෝගී තත්ත්ව-යකදී මාංශපේශිවල ශක්තිය පවත්වා ගැනීම සඳහා දෘෂ්‍යාත්මක සන්ධිය වලනය නොවන පරිදි ව්‍යායාම කරන අවස්ථාවක්



රුමඩොයිටිස් ආතරයිටිස් වැළඳී ඇති රෝගියෙකුගේ අත්වල ඇති විිය හැකි විකෘතිතාව



18. ආතරයිටිස් තත්ත්වයකදී කකුලේ ඇඟිලිවල ඇති විිය හැකි විකෘතිතාවක්



‘ආතරයිටිස්’ රෝගයෙන් පෙළෙන රෝගියෙකුගේ අත්වල ඇඟිලිවල හටගන්නා විකෘති කර තත්ත්වයක්



8.දෘෂ්‍යාත්මක සන්ධියට හිමොෆිලික් ආතරයිටිස් වැළඳී ඇති අවස්ථාවක්

ඇත. මෙවැනි රෝගීන් තුළ විවිධ වූ ලක්ෂණ දක්-නට ඇත.

### ආතරයිටිස්

ඉතා සරලව මෙම රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගනිමු.



හදිසි අනතුරකින් පසුව ඇතිවූ උරහිස කන්ධයේ වේදනාකාරී තත්ත්වයක් හා අප්‍රාණික තත්ත්වයකදී භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබා දෙන අවස්ථාවක්

\*මෙය එක් සන්ධියක් හෝ කීපයක් සම්බන්ධව ඇති වන රෝගී තත්ත්වයකි.

\*සන්ධියක ඇති වන ආසාදනයක්, ප්‍රදහන තත්ත්වයක් හෝ ගෙවී යාම තත්ත්වයක් මේ සඳහා හේතු වෙයි.

‘ආතරයිටිස්’ වල මූලික ලක්ෂණ කීපයක් සලකා බලමු.

\* වේදනාව

\* ඉදිමුම

\* සන්ධිය අවට වැඩි උෂ්ණත්වයක් ඇතිවීම

\* ක්‍රියාකාරීත්වය හා වලන අඩු වීම

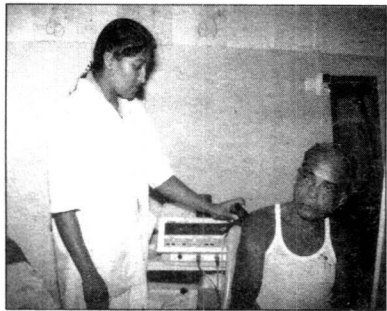
ඉහත මූලික ලක්ෂණවලට අමතර සාමාන්‍ය රෝගී තත්ත්වයක දී බලපාන උණ, කැම අරුචිය ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම, ශරීරය අප්‍රාණික බව, මාංශ පේෂිවල නද ගතියක් ඇතිවීම ආදිය දක්නට හැක.

“සන්ධියක හටගන්නා සෑම අසාමාන්‍යතාවක් ම ‘ආතරයිටිස්’ නොවේ.

‘ආතරයිටිස්’ වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට ඉහත පොදු ලක්ෂණවලට අමතරව පහත කරුණු සැලකිල්ලට ගත හැක.



පාදයක ඇති අප්‍රාණික තත්ත්වය මගතරවා ගැනීමට භෞතචිකිත්සක නිලධාරීන්ගෙන් උදව් ඇතිව රෝගියකු විසින් ව්‍යයාම කරන අවස්ථාවක්



20. උරහිස කන්ධයේ ඇති වේදනාකාරී තත්ත්වයකදී භෞතචිකිත්සාවේ එන Ultra Sound ප්‍රතිකාරය ලබාදෙන අවස්ථාවක්

\* රෝගියාගෙන් ලබා ගන්නා රෝගයට සම්බන්ධ අනිත කරුණු

\* රෝගී තත්ත්වය බලපා ඇති සන්ධි පිලිබඳව සලකා බැලීම

\* අවශ්‍ය විටක ලබා ගන්නා රුධිර පරීක්ෂණ වාර්තා

\* බොහෝ කල් ගත වූ තත්ත්වයක් තම් X-කිරණ පරීක්ෂණ

ආතරයිටිස් ප්‍රභේද කීපයකි.

\* රුමොයිඩ් ආතරයිටිස්

**RHEUMATOID ARTHRITIS**

\* ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස්

**OSTEO ARTHRITIS**

ටිසුබර් කියුලස් ආතරයිටිස්

**TUBERCULOUS ARTHRITIS**

ගවුට් ආතරයිටිස්

**GOUT ARTHRITIS**

හීමෝෆිලික් ආතරයිටිස්

**HAEMOPHILIC ARTHRITIS**

නියුරොපතික් ආතරයිටිස්

**NEUROPATHIC ARTHRITIS**



ආතරයිටිස් වැළඳුණ රෝගියෙකුගේ කන්ධවල වලන පරාසය රැකගැනීමට භෞතචිකිත්සාවේ භාවිත කරන එක් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක්(Suspension therapy)



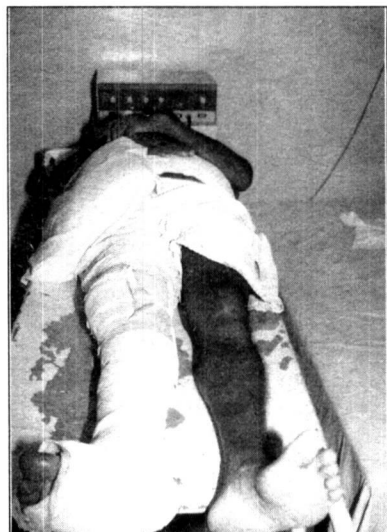
9. උරහිස කන්ධයේ වලන පරාසය පවත්වා ගැනීම හා දියුණුකර ගැනීමට භෞතචිකිත්සාවේ භාවිත කරන ක්‍රමයක්

රුමොයිඩ් උණ සම්බන්ධ ආතරයිටිස්  
**ARTHRITIS OF RHEUMATIC FEVER**  
පැත්කිලෝසිත් ස්පොන්ඩිලයිටිස්  
**ANKYLOSING SPONDYLITIS**

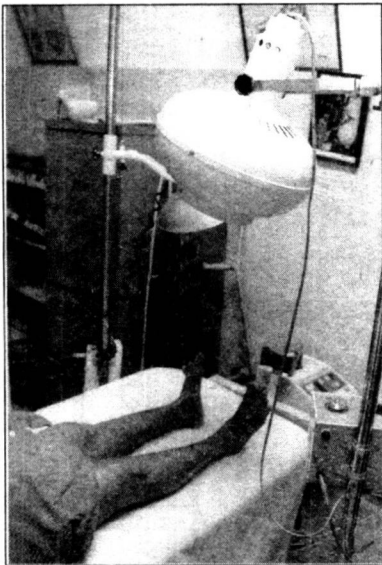
හේතු

- \* බැක්ටීරියා වර්ගයක බලපෑම
  - \* බැසිලස් වර්ගයක බලපෑම
  - \* සන්ධිය තුළ ඇති ව්‍යුහයන්ට ආබාධ ඇති වීම
  - \* සන්ධියකට සම්බන්ධ ස්නායු / රුධිරතාල සම්බන්ධ ගැටලු
  - \* පරිවෘත්තීය ගැටලු
  - \* ජානවල බලපෑම
  - \* ශරීරයේ බර, රුකියාව හා පරිසරය
  - \* උපතින් ම ඇති වන සන්ධියක අසාමාන්‍යතාවක්
  - \* සමහර විට වයස බලපෑ හැක.
  - \* හඳුනා ගැනීමට අපහසු සංකීර්ණ ක්‍රියාවලීන්
- ආතරයිටිස් වලදී මොකද වෙන්තේ

සමහර රෝගීන් දින කිහිපයක් තුළ දී සම්පූර්ණ සුවය ලබයි. එවැනි අවස්ථාවලදී සන්ධියේ



හදිසි අනතුරකදී පාදයේ අස්ථි බිඳුණු විටෙක ප්ලාස්ටර් දමා ඇති රෝගියෙකුගේ උරහිස ආසන්නයේ වේදනාකාරී අවස්ථාවක භෞතචිකිත්සාවේ ප්‍රතිකාර ලබා දෙන අවස්ථාවක්



**II. ආතරයිටිස් තත්ත්වයකදී භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාරයක් ලෙස අධෝරක්ත (Infra red) ප්‍රතිකාර ලබා දෙන අවස්ථාවක්**

අභ්‍යන්තර ව්‍යුහයට කිසි ම හානියක් සිදු වන්නේ නැත. පොදුවේ සලකා බලන විට, පහත සඳහන් කරුණු හඳුනා ගත හැක.

සන්ධියක් ආවරණය වී ඇති 'සයිනෝවියල් පටලය' (SYNOVIAL MEMBRANE ) ආසාදනයට හෝ ප්‍රදර තත්ත්වයකට ලක්වීම් නිසා එම පටලය මගින් ලිටික් (LITIC) එක්සයිමය නිෂ්පාදනය කරනු ලබයි. මෙම එක්සයිමය සන්ධියේ කාටිලේජ් වලට බලපා කාටිලේජ මෘදුකරවයි. එපමණක් නොව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආසන්න අස්ථි කොටස් මත ද බලපෑමක් ඇති කරයි.

මුල් අවධියේ සිට ම වේදනාව පවතිනු ඇත. වේදනාව නිසා, සන්ධිය වලනය කරවීමට රෝගියා අකමැති වෙයි. මේ නිසා තත්ත්වය තරමක් සංකීර්ණ වෙයි. එනම් සන්ධිය අවට මාංශපේශි වල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වී සමගින් එම මාංශපේශි ක්ෂය වීමකට භාජනය විය හැක. එවිට ඒවා දුර්වල වේ. ඉන් පසුව මාංශ පේශි දුර්වල වීම නිසා වලනයත් තවත් දුර්වල වේ. අදාළ අතෙක් ව්‍යුහයන්ට පවා බලපෑම් ඇති විය හැක. ක්‍රමයෙන් වලන පරාසය අඩු වී පූර්ණ සන්ධි තදවීමක් දක්වා මෙම තත්ත්වය පැතිරී යා හැක. එවිට විකෘතිතා ඇතිවීමට ඇති හැකියාව ඉහළ යනු ඇත.

තවද, සන්ධිය තුළට රුධිරය වහනය වීමක් සිදු වන අවස්ථා ද ඇත. මීට අමතරව කාටිලේජ ගෙවීමත් සමග වේදනාකාරී තත්ත්වය වැඩි වේ. මංශපේශිවල කෙටි වීමක් ද දක්නට හැකි වෙයි.

**ආතරයිටිස් වල බලපෑම**

- විවිධ ආකාරයේ බලපෑම් ඇති වේ.
- \* සන්ධියක ඇති සියලු ම වලන අඩු විය හැක.
- \* සමහර වලන අඩුවෙනුත් සමහර වලන වැඩියෙනුත් සිදු විය හැක.

- \* සමහර විටෙක එක් සන්ධියක් පමණක් මෙම තත්ත්වයට පත් වේ. තවත් විටෙක එක් සන්ධියකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට මෙම රෝගී තත්ත්වය බලපෑ හැක.
- \* බර උසුලන සන්ධි පමණක් ආබාධයට ලක්වන අවස්ථා ද දක්නට ඇත.
- \* සමහර විටෙක වැඩි පුර වලනය වන සන්ධි වලට මෙම තත්ත්වය බලපෑ හැක.
- \* ශරීරයේ වම්පස හ දකුණුපස සමාන සන්ධි වලට බලපාන අවස්ථා ද ඇත.
- \* විකෘතිතා ඇතිවුවහොත් රුකියාව හා නිවසේ ඵදිනෙද කටයුතු කර ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇති විය හැක.



**භෞතචිකිත්සක නිලධාරියකුගේ උපදෙස් මත ව්‍යායාම කරන රෝගියෙක්**



**තදවල වලන පරාසය පවත්වා ගැනීමටත්, අදාළ මාංශපේශිවල ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමටත් භෞතචිකිත්සාවේ Suspension therapy ප්‍රතිකාරය ලබා ගනිමින් සිටින අවස්ථාවක්**

\* මානසිකව සහ ගැටලු තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැක.

**පාලනය කර ගත හැකි ද?**

සමහර විට පූර්ණ ලෙසත් තවත් විටෙක යම්-තාක් දුරටත් මෙම තත්ත්වය පාලනය කර ගත හැක. නිසි අවබෝධයක් ඇතිව හැකිතාක් ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම තුළින් මේ නිසා ඇති විය හැකි සංකුලනා අවම කර ගත හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ දැනට පවතින තත්ත්වය අනුව මෙවැනි රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව යම් සැකයක් ඇතිවූ විට ම එම සැකය දුරුකර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීමක් දක්නට නොහැක. බෝහෝවිට නොසලකා හරියි. සුපුරුදු පරිදි තම කාර්යයන් දිගට ම කරගෙන යාමට උත්සහ දරයි. යම් හෙයකින් මෙම රෝගී තත්ත්වය 'අතරයිටිස්' වර්ගයක් වන විට එම රෝගයේ මූලික අවධියකදී සැලකිය යුතු මූලික කරුණු නොදැන ගැනීම නිසා තොපිලිපැදීම නිසා ඒ තත්ත්වය බරපතල ලෙස බලපෑමට පටන් ගනී. එවිට ඔබ ප්‍රමාද වැඩි විය හැක. ලබා ගත හැකි දියුණුව අඩු විය හැක. එම නිසා මෙම තත්ත්වය පාලනය කරගැනීම සඳහා හැකි ඉක්මනින් රෝගයේ මූලික අවධියේදීම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු යි.

**ප්‍රතිකාර ක්‍රම**

- \* නිසි උපදෙස් අනුව විවේක ගැනීම
- \* ඖෂධ
- \* භෞත චිකිත්සාව
- \* වෘත්තීය චිකිත්සාව
- \* නිවැරදි හෙද සාත්තුව
- \* සන්ධි වලට එන්නත් කිරීම
- \* සන්ධිවලින් රුධිරය ඉවත් කිරීම

අදාළ සුදුසුකම් ලත් විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකු විසින් ඔබේ රෝගය නිවැරදි ලෙස විනිශ්චය කරයි. අවශ්‍ය ඖෂධ ප්‍රතිකාර අරඹනවාත් සමගම භෞත චිකිත්සක උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

**ආතරයිටිස් හා භෞතචිකිත්සාව**

'ආතරයිටිස්' රෝග තත්ත්ව පාලනය කර ගැනීම සඳහා භාවිත කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රම අතරින් "භෞතචිකිත්සාව" ට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. ඊට එක් හේතුවක් ලෙස, මෙම රෝගී තත්ත්ව බොහොමයක් සඳහා ඖෂධ ප්‍රතිකාර පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවීම යි. ඖෂධ සමගින් භෞතචිකිත්සක උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම මගින් බොහෝ සංකුලනා මගහරවා ගත හැක. නමුත් අප ලබන අන්දකීම් අනුව පැහැදිලිවන එක් කරුණක් නම් නිසි වේලාවේදී රෝගීන් යොමු නොවීමයි. මහජනතාව මෙම භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර පිළිබඳව නොදැනුවත්කමත්, සමහර

වෛද්‍යවරුන් තුළ තිසි අවබෝධයක් තොතිබීමත් මීට හේතු විය හැක. ඖෂධ මගින් පමණක් සුවය ලැබීමට බොහෝ කාලයක් උත්සහ ගෙන අවසානයේ දී මේ සඳහා යොමු වීම බොහෝ රෝගීන් තුළින් දැකිය හැක. ඒ වන විට ප්‍රමාද වූවා වැඩි විය හැක. එමනිසා ලංකාවේ පවතින තත්ත්වය අනුව, රෝගියා මුලින් ම හමුවෙන වෛද්‍යවරයා මත විශාල වගකීමක් ඇත. රෝග තත්ත්වය නිවැරදිව හඳුනාගෙන අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරවීමට කටයුතු කිරීම මගින් අනවශ්‍ය ගැටලුවලින් රෝගීන් මුදවාගත හැක. පොදුවේ මහජනතාව, මෙවැනි රෝගී තත්ත්ව හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳව යම් දැනුමක් ලබා තිබීම ඉතා වැදගත් යැයි සිතමු.

සුදුසුකම් ලත් භෞතචිකිත්සක වරයෙකු වෙත මෙවැනි රෝගී විනිශ්චයක් ඇති රෝගියෙකු යොමු වූ විට අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙත පිළිබඳව දැනුවත් වෙමු.

මුලින් ම, ඔබ පිළිබඳව පූර්ණ ඇගයීමක් කරනු ඇත. එමගින්,

- \*වේදනාව
- \*ඉදිමුම
- \*සමේ තත්ත්වය
- \*විකෘතිතා
- \*අදාළ සන්ධිවල වලන පරාසය
- \*අදාළ සන්ධිවලට සම්බන්ධ මාංශපේශීවල ශක්තිය
- \*ස්වසන ක්‍රියාකාරීත්වය
- \*ඇවිදින ස්වරූපය
- \*එදිනෙදා ජීවන කටයුතු කරන ආකාරය
- \*රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ ඉතිහාසය හා කලින් ලැබූ ප්‍රතිකාර පිළිබඳව

ආදිය පිළිබඳව ගැඹුරින් ඇගයීමක් කරයි. එම ඇගයීම් වලදී ලැබෙන කරුණුත්, රෝගියාගේ ප්‍රබල අවශ්‍යතාත් සලකා බලා ප්‍රතිකාර සැලසුමක් සුදුනම් කරයි. මෙහිදී කෙටිකාලීනව හා දිගුකාලීනව ලගා කර ගත හැකි ඉලක්ක හඳුනාගැනීමත්, එම ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ක්‍රම අතුරින් වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය තෝරාගෙන ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමක් සිදු වේ.

**ආතරයිටිස් හා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාරවල අරමුණු**

- \*රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳව යම්තාක් දුරට රෝගියා දැනුවත් කිරීම
- \* ප්‍රතිකාර පිළිබඳව විශ්වාසයක් ඇතිකිරීම හා මානසිකව උසස් කිරීම
- \*වේදනාව තැනී කිරීම හෝ අවම කිරීම
- \*තවදුරටත් සන්ධිය අකර්මතා වීම වැලැක්වීම
- \*වලන වැඩිදියුණු කිරීම
- \*මාංශපේශීවල ශක්තිය පවත්වා ගැනීම හෝ දියුණු කිරීම
- \*විකෘතිතා ඇතිවීම වැලැක්වීම
- \*දැනට පවතින විකෘති හැකිතාක් දුරට නිවැරදි කිරීම

\*හැකි උපරිම ලෙස ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලබා දීම

**භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ක්‍රම අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම**

විවේක ගැනීම පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් රෝගියාට ලබා දිය යුතු ය.

විවේකය, මෙවැනි රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්ට ඉතා වැදගත් වේ. මක්නිසාද යත්, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි විවේකය මෙන් ම අවිවේකය ද අතිසි ලෙසු බලපෑම් ඇති කරයි. මෙවැනි රෝගී තත්ත්වයක් ආරම්භ වූ අවස්ථාවේදී හෝ රෝග තත්ත්වය උත්සන්න වූ විටෙක හෝ විවේකය ඉතාමත් ම අවශ්‍ය වේ. රෝගකාරකය ක්‍රියාත්මක වීමක් මේ අවස්ථාවලදී ඇති වේ. සන්ධිය ආපදාවකට ලක්වීමට වැඩි හැකියාවක් පවතී. එමනිසා එවැනි අවස්ථාවලදී තිසි උපදෙස් මත ක්‍රියාකළ යුතු ය. විවේකය ලබන අතර තුළ දී කළ හැකි ව්‍යායාම වර්ග ඇත. ඒ පිළිබඳව ඔබට දැනුවත් කිරීමට භෞතචිකිත්සකවරයා නොපසුබට වනු ඇත. තවත් සමහර විටෙක වලනය සිදු කළ යුතු වේ. එහි වේගය, පරාසය, කාලය පිළිබඳව විමසිලීමත් විය යුතු ය. අවශ්‍ය විටෙක එක් සන්ධියක් පමණක් විවේකව තැබීමට හැකිය.

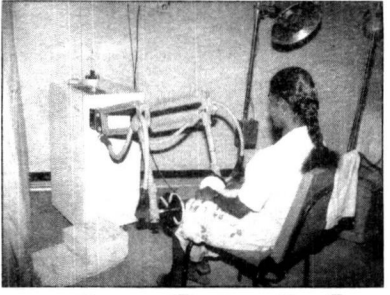
**ඉරියව් පවත්වා ගැනීම**  
රෝගියා විසින් පවත්වාගත යුතු නිවැරදි ඉර-



**අත්වල හා පතුලේ ඇඟිලි හා ආසන්න කුඩා සන්ධිවල වේදනාව හා තද ගහිය පාලනය කර ගැනීමට 'පැරසික් ඉව්' ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන විද්‍යුත් උපකරණයක් Wax Bath**



**මැණික්කටුව සන්ධියට හිමොලිලික් ආතරයිටිස් රෝගී තත්ත්වය බලපාන කුඩා දරුවකු**



**10.දෘෂ්‍යානික සන්ධියේ ඇති වේදනාකාරී තත්ත්වයක් සඳහා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාරයක් ලෙස Short Wave Diathermy ප්‍රතිකාරය ලබන අවස්ථාවක්**

යවී, රෝගී තත්ත්වය අනුව පහදා දෙනු ලබයි. එය පිළිපැදීම වැදගත් වේ.

**ප්‍රතිකාරමය ව්‍යායාම**

- \*භෞතචිකිත්සක වරයා විසින් ම කළයුතු ව්‍යායාම
- \* භෞතචිකිත්සකවරයාගේ උදව් ඇතිව රෝගියා විසින් කරන ව්‍යායාම
- \*භෞතචිකිත්සක උපදෙස් පරිදි රෝගියා විසින් කරන ව්‍යායාම
- \*යම්කිසි බලයකට එරෙහිව රෝගියා විසින් කරන ව්‍යායාම
- \*ගුරුත්වය බලනොපාන පරිදි කළයුතු ව්‍යායාම
- \*මාංශපේශී ක්ෂයවීම වැලැක්වීම සඳහා කරන ව්‍යායාම

**විද්‍යුත් චිකිත්සක ක්‍රම**

- \*වේදනාව පාලනය කර ගැනීමට යොදාගන්නා ප්‍රතිකාර
- \*මාංශපේශී ඉහිල් කිරීමට යොදාගන්නා ප්‍රතිකාර
- \*වලන ඇති කරවන බාහිර ප්‍රතිකාර

**විකලාංග උපකරණ**

- \*විකෘතිතා වලක්වා ගැනීමටත්, දැනට පවතින විකෘතිතා නිවැරදි කිරීමටත්
- \*වලන උත්තේජ කිරීමටත්

**ජල චිකිත්සක ක්‍රම**

\*ජලයේ තිබෙන නොයෙකුත් බලයන් උපකාරී කරගෙන අවශ්‍ය වලන දිරීමත් කිරීම

**ජායාරූප ජී.ඩී. සිරිසේන**

නොවැම්බර් කලාපයේ පළවූ කොන්දේ කැක්කුම වලකන නිවැරදි ඉරියව් ලිපියේ ඡායාරූප රචිත්ව පුෂ්පකුමාර ගෙනි.