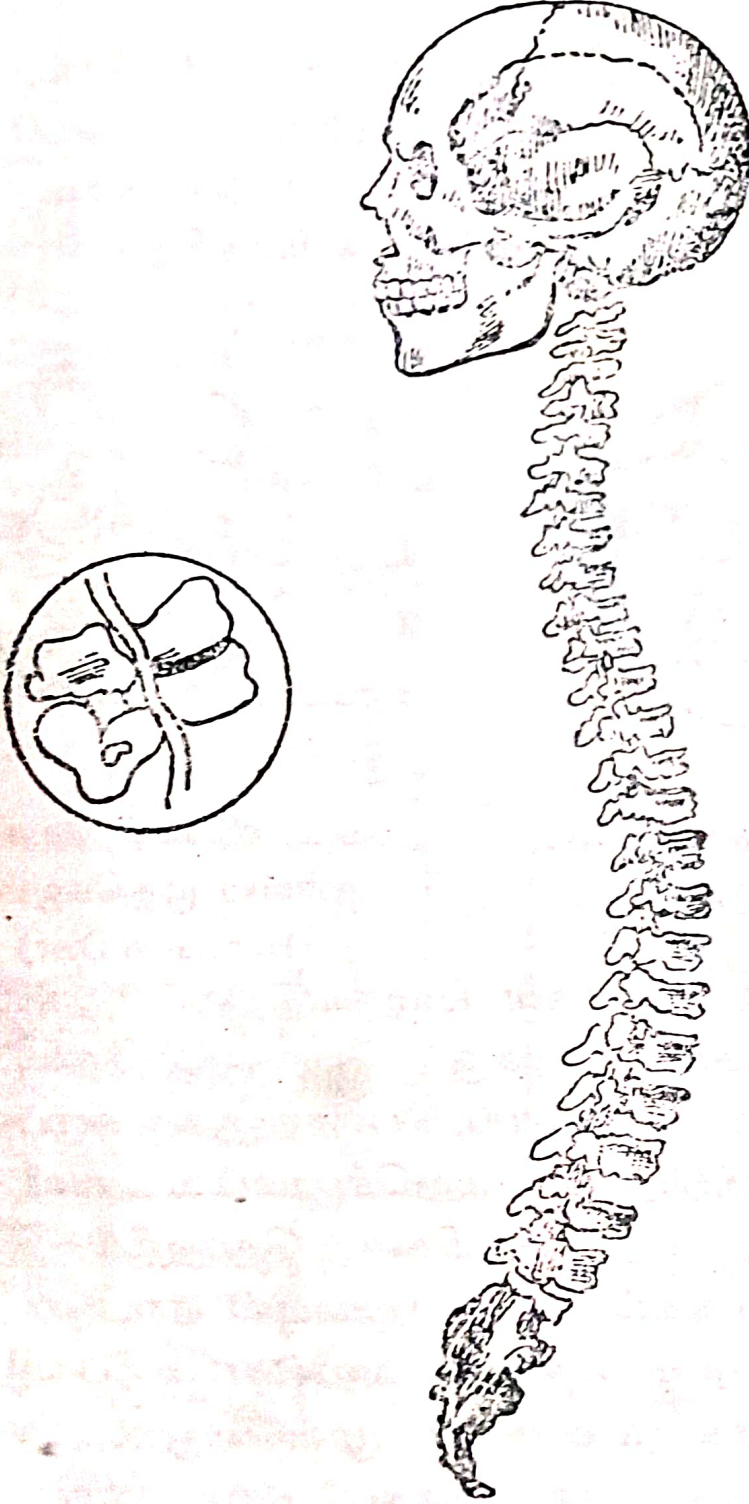


## 10. முதுகு வலி

லேசாக முதுகில் ஏற்படும் இறுக்கம், பின்னர் படிப்படியாக வலியாக மாறும். அல்லது ஏதாவது ஒரு கனமான பொருளைத் தூக்கும்போது முதுகுத் தண்டில் வலி ஏற்படும். தும்மும்போதோ, இருமும் போதோ, திடீரெனத் திரும்பும் போதோ முதுகில் உடனடியாக வலியை உணர்வதும் உண்டு. ஜலதோசத்திற்கு அடுத்தபடியாக வேலைக்குப் போக விடாமல் தடுக்கும் நோய்களில் முதுகு வலி முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

முதுகில் ஏற்படும் வலிக்கு அது வலிக்கும் இடத்திற்கு ஏற்ப பெயர் மாறுபடும். கழுத்தில் வரும்போது கழுத்து வலி (நெக் பெயின்) முதுகில் வரும்போது முதுகு வலி (பேக் பெயின்) இடுப்பில் வரும்போது இடுப்பு வலி (லோ பேக் பெயின் அல்லது லம்பகோ).

முதுகெலும்பு 24 முள்ளெலும்புகளால் உருவானது. இவை எல்லாவற்றையும் தாங்கும் கீழ்ப்பகுதி எலும்பு ஏறத்தாழ முக்கோண வடிவில் அமைந்திருக்கிறது. இதனை வால் என்று கூறுவதும் பொருந்தும். இந்த எலும்புகளின் வெளிப்பகுதி கடினமாக இருக்கும்; உள் பகுதி வழுவழப்பான மெதுவான பொருளால் நிறைக்கப்பட்டது. ஒரு முள்ளெலும்பிற்கும் மற்றொரு முள்ளெலும்பிற்குமிடையில் அமைந்து, வாசர்போல செயல்பட்டு உதவுவது வட்ட வில்லை (டிஸ்க்). இது கெட்டியான பசை போன்ற பொருளால் ஆனது. இந்த வட்ட வில்லைக்கு அனுசரணையாக ஒரு தகட்டு வில்லையும் (ஃபேசிட் ஜாயிண்ட்) இருக்கிறது. பெரியவர்களின் முதுகெலும்பின் தோற்றம் ஆங்கில எழுத்து எஸ் போன்ற வடிவடையது.



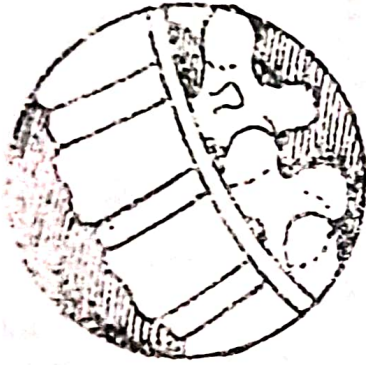
24 முள்ளெலும்புகளின் கோர்வையாலான  
முதுகெலும்பைக் காட்டும் படம்

வலி ஏன் வருகிறது?

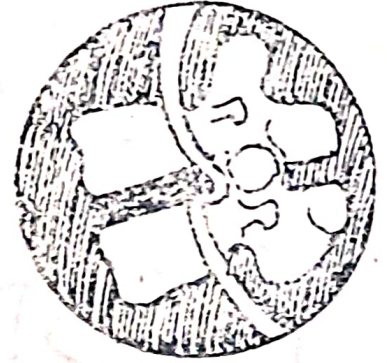
இந்த வட்டவில்லை நோயுற்று பருக்கும்போது வெளித்  
தள்ளுகிறது. அப்படி வெளித் தள்ளும்போது, ஹெரினி



யேட்டட் டிஸ்க்) முதுகெலும்பை ஒட்டிச் செல்லும் நரம்பு வடத்தை (ஸ்பைனல் கார்ட்) அழுத்துகிறது: அப்போது வலி ஏற்படுகிறது. முதுகெலும்பைப் பாதுகாக்கும் தசைகள் பலவீனப்பட்டாலும் வலி ஏற்படுகிறது. எலும்பை



நல்ல முதுகெலும்பு  
(Normal Disc)

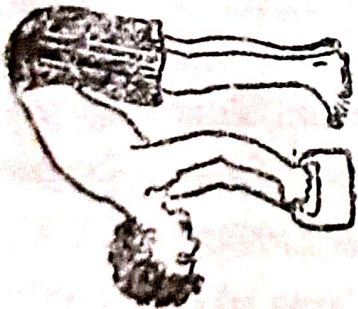
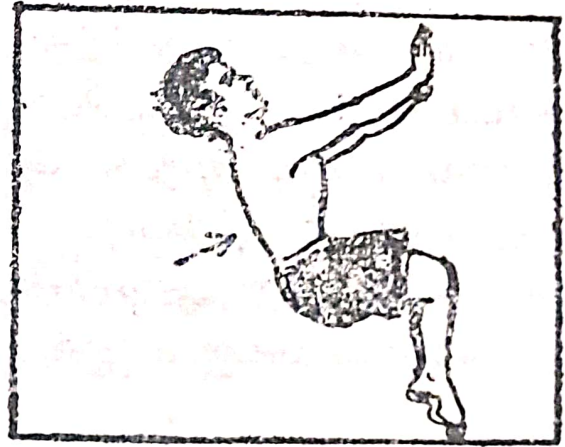
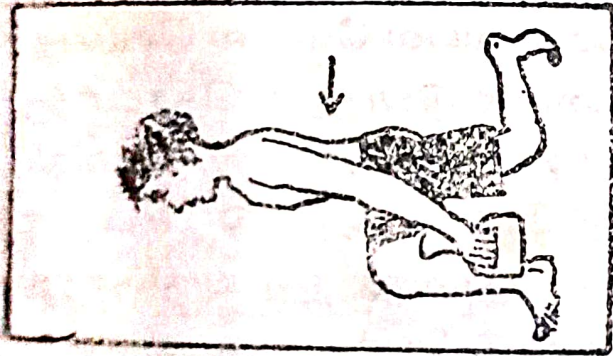
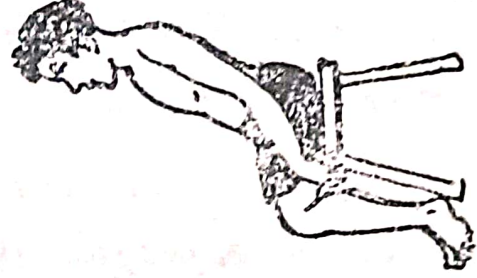
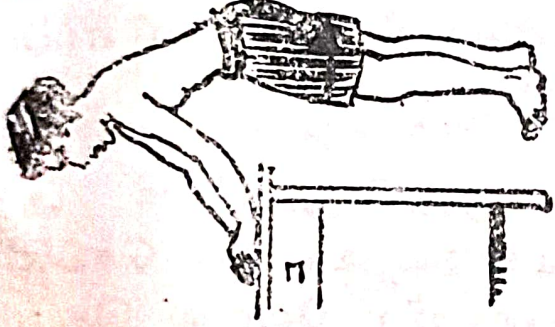
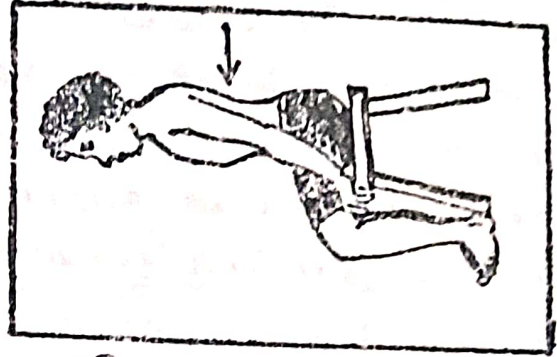
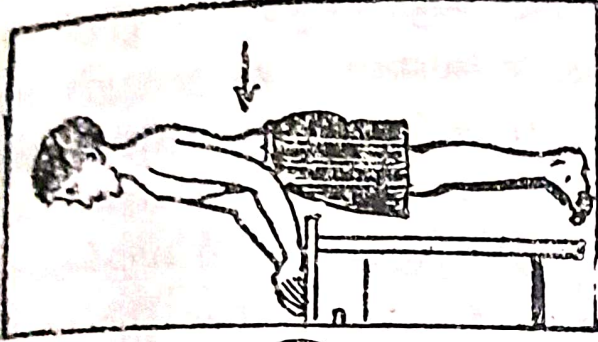


வட்ட வில்லை வெளித்  
தள்ளிய முதுகெலும்பு  
(Herniated Disc)

இணைக்கும் தசை நார்கள் பழுதுபடுதல், எலும்புகள் உரசி தேயாமல் தடுக்கும் மசகு போதாதிருத்தல், சிறுநீர்க் கோளாறு, சிறுநீர்ப்பை நோய், பெண்களுக்கு கருப்பை பற்றிய நோய்கள், இவற்றாலும் முதுகெலும்பில் வலி ஏற்படும். வேக்காளம் அல்லது கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வதும் வலிக்குக் காரணங்கள். கால் எலும்பில் ஏற்படும் வித்தியாசமான வளர்ச்சியும், முதுகில் வலியை உற்பத்தி செய்யும். தற்போது புதிதாக நிபுணர்கள், முள்ளெலும்புகளுக்கு மேல் பகுதியில் பாதுகாப்புத் தந்து மற்ற முள்ளெலும்பை இணைக்கும் லேசான தகட்டு வில்லை, சரிவரப் பொருந்தாமல் அமைவதால் (ஃபேசிட் ஜாயின்ட் சின்ட்ரோம்), முள்ளெலும்புகள், முதுகெலும்பை ஒட்டிய நரம்பு வடத்தை (ஸ்பைனல் கார்ட்) அழுத்தி, வலி உண்டுபண்ணுகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதில் முள்ளெலும்புகள் இடம் நழுவி இருக்கின்றன. அடிவயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும் கட்டியும்,



முதுகில் வலி ஏற்படுத்தக் கூடியதாக அமைகிறது. வட்ட வில்லை (டிஸ்க்) வெளித்தள்ளல் ஏற்படுவது, முள்ளெலும்பு வடத்தில் பெரும்பாலும் ஒரு இடத்திலேயே ஏற்படும். பல



வட்ட வில்லைகள் (டிஸ்க்ஸ்) வெளித் தள்ளல் (ஹெரினியா) அபூர்வமாகவே நிகழ்கிறது; முன்னாள் ரஷியத் தூதர் திரு.கே.பி.எஸ். மேனனுக்கு வட்டவில்லை வெளித்தள்ளல்



(ஹெர்னியேட்டட் டிஸ்க்) ஏற்பட்டு பல வருடங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டார். ரஷியாவில் அவர் தூதராக இருந்த போது பெற்ற சிகிச்சையால் குணமடைந்தார். கழுத்து முள் ளெலும்பு நோயுறும்போது கையில் கடுப்பிருக்கும். இடுப்பு முள்ளெலும்புகளின் இணைப்பு வில்லை (டிஸ்க்) இடம் நழுவும்கோது, கால் நரம்பில் (ஸயாடிக் நெர்வ்) வலி ஏற்பட்டு காலில் கடுப்புடன் கூடிய தொல்லை (சயாடிகா) ஏற்படும். பெரும்பாலும் 30 முதல் 40 வயதிற்குள் இடுப்பு வலி வருகிறது. தொந்தி விழுவது, உடல் பருமன், கவலைகளால் ஏற்படும் முதுகுப் பகுதி இறுக்கம் முதலியவையும் முதுகு வலி ஏற்படத் துணைபுரிகின்றன.

சரியாக உட்காராமல் முதுகெலும்பிற்கு அதிக வேலையைத் தருவதும், முதுகுவலியை உற்பத்தி செய்கிறது. தவறான முறையில் நின்று மேஜையில் வேலை செய்வது, சரியற்ற முறையில் குனிந்து தரையில் வயல் வேலை செய்வது, தோட்டம் போடுவது, பொருட்களை எடுப்பதும், தொடர்ந்து நடக்கும்போது, முதுகு நோய்வாய்ப்படுகிறது. 90 சதவீதம் முதுகுவலிகள் இடுப்புப் பகுதியிலேயே ஏற்படு கின்றன. முதுகு வலி பற்றி ஆராய்ச்சி இப்போதும் நடந்து வருகின்றது. முழுக்காரணங்களும் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை.

இந்தியப் பெண்களும் ஆபிரிக்கப் பெண்களும் தலை யில் சுமை தூக்கும் முறை, முதுகெலும்பிற்கு இயற்கையாக அமைந்து தொல்லை தருவதில்லை. அவர்கள் சுமை தூக்கிச் செல்லும்போது, முதுகெலும்பு எஸ் வடிவில் அமைந்திருப் பதைப் பார்க்கலாம். நாற்காலியில் குனிந்து உட்காரும்போது முள்ளெலும்பு பாதகமுறுவதுடன், நல்ல சுவாசமும் கிட்டு வதில்லை. ஈஸ்சேரில் வளைவாக அமர்வதும் முதுகு ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லை. பெரும்பாலான இடுப்பு வலிகள், தவறான முறையில் உட்காருவது, குனிவது,



நிற்பதனாலேயே நேர்வதாக நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். சாமான் தூக்குவது, தரையில் பணிபுரிவது, மேஜையில் நின்று வேலை செய்வது, நாற்காலியில் உட்காருதல் ஆகியவற்றில் சரியான நிலையைக் கடைப்பிடித்தால் முதுகு வலி தவிர்க்கப் படுகிறது. இவற்றில் சரியான நிலைகள் படத்தில் அம்புக் குறியீட்டு காட்டப்பட்டுள்ளன.

வலிகளுக்கு, வலி நீக்கும் மருந்துகளை நம்பி இருப்பவர்கள் அப்போதைக்கு தற்காலிகமாக சுகம் அடைகிறார்கள். தொடர்ந்து இந்த வலி நீக்கும் மருந்துகள் உட்கொள்வதால் இந்த மருந்துகளுக்கு அடிமையாகும் நிலை ஏற்படுகிறது. நோயும் குணமாவது இல்லை.

### சோதனை முறைகள்

சாதாரண எக்ஸ்ரேக்களால் முதுகு எலும்பு நோய்களை அறிய முடியாது. இதற்கெனத் தனி எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலும் நிபுணர்கள் (ஆர்தோபெடிக் எக்ஸ்பெர்ட்ஸ்) எக்ஸ்ரேயை நாடுவதில்லை. அப்படி தேவைப்படும்போது முதுகுத் தண்டில் வர்ணம் ஒன்றை ஊசி மூலம் செலுத்தி அதன் பிறகு எடுக்கப்படும் மைலோகிராம் என்ற எக்ஸ்ரே முறையைப் பயன்படுத்தி எக்ஸ்ரே எடுக்கிறார்கள். மற்றோர் எக்ஸ்ரே முறை ரேடிக்களோ கிராம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் நரம்புப் பகுதியிலும் வர்ணம் செலுத்தி அதன் பின் எக்ஸ்ரே எடுக்கிறார்கள். இடுப்பில் எக்ஸ்ரே எடுப்பதைப் பெரும்பாலும் தவிர்க்கவே நிபுணர்கள் விரும்புவர். பிறப்புறுப்புக்களும், கர்ப்பமும், எக்ஸ்ரே கதிர்களால் பாதிக்கப்படுவதால், இயன்றவரை இடுப்பு எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படுவதில்லை. அடிவயிற்றில் கட்டி இருக்கும் என்று சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அப்போது எக்ஸ்ரே அவசியமாகிறது. முதுகெலும்பை ரப்பர் கருவியால் தட்டிப் பார்த்தும்,





கைவிரலால் தொட்டும், அமுக்கியும் நோயின் நிலையை அறிந்து கொள்ள நிபுணரால் முடியும்.

### சிகிச்சை

1. ஊசிமுறை: வலிகண்ட இடத்திற்கு மருந்து செல்லும்படி முதுகுத்தண்டு நரம்பு வடத்தின் அடிப் பகுதியில் ஊசிபோட்டுச் செலுத்துவார்கள். இப்போது எபிடுரால் என்ற ஊசி மருந்தும், சிமொபாபெயின் என்ற என்சைம் ஊசியும், பிரபல முதுகுத்தண்டு நிபுணர்களால், முதுகுத்தண்டில் போடப்படுகிறது. சிமொபாபெயின் பப்பாளியில் உள்ள நொதிப்பொருளைப் பிரித்தெடுக்கும் போது கிடைக்கிறது. நிபுணர்களிடையே சற்று கருத்து வேறுபாடுகள் உள்ள சிகிச்சை முறை இது.
2. தலைமுதல் இடுப்புவரை கட்டி, படிப்படியாக அதில் பளுவை சுமார் 100 பவுண்டுவரை ஏற்றி இழுக்கச் செய்து அதன் மூலம் வட்டவில்லை (டிஸ்க்) வெளியிலிருப்பதைச் சீர்திருத்தும் கருவி முறை சிகிச்சை இருக்கிறது. இந்த முறைக்கு ட்ராக்கன் என்று பெயர்.
3. வேறு சிகிச்சையால் பயன் இல்லாதபோது, ஆபரேசன் மூலம் ஒழுங்குபடுத்துகிறார்கள்.
4. நோயாளியை மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து தூக்கிச் சுழற்றும் முறையை மானிப்புலேசன் என்று அழைக்கிறார்கள். மானிப்புலேசன் மூலமும் குணம் கிடைக்கிறது. பயிற்சி பெற்றவர்களால் மட்டுமே இவ்வாறு மானிப்புலேசன் சிகிச்சை தரமுடியும்.
5. சித்த வைத்தியம், ஆயுர் வேத வைத்திய முறைகளில் வெளியே தைலம் தேய்ப்பார்கள்; மருந்து தந்து உள் வேக்காளத்தைக் குறைப்பார்கள். சயாடிகா என்ற கால் நரம்பு குடைச்சல் வலிக்கும் தைலத்தை தேய்த்தும் உள்மருந்து தந்தும் குணம் தருகிறார்கள்.



# நோய் நீக்கும் சித்த மருந்துகள்

மூலிகை ஞானி

அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம்  
M.D. (BELG), Ph.D. (USA)



**வானதி பதிப்பகம்**

13. தீனதயானு தெரு  
தி.நகர், சென்னை-17.