

## पाठदुखी

‘कंबर मोडणे’ हा आता वाक्प्रचार न राहता मोठ्या प्रमाणावर आढळणारा आजार झाला आहे. हे दुखणे फक्त कंबरेपुरते सीमित नाही. त्याचा विस्तार होऊन आजची जीवनशैली आणि कामाचे बैठे स्वरूप यामुळे पाठदुखी हा एक सहज आढळणारा आजार झाला आहे. सर्वेक्षण केले तर ६० ते ७०% लोकांना पाठदुखीचा त्रास असल्याचे आढळले. आणि या पाठदुखीचे स्वरूपही गंभीर आहे. पाठदुखी किती गंभीर असू शकते हे तुम्हाला माझ्याकडे आलेल्या या रुग्णावरून लक्षात येईल.

पाठदुखीने त्रस्त, साधारण चाळीस एक वर्षांचे गृहस्थ माझ्याकडे आले होते. त्यांचे दुखणे इतके बळावले होते की ते उभे राहू शकत नव्हते, चालू शकत नव्हते की बसू शकत नव्हते. त्यांना कारमधून उचलून क्लिनिकमध्ये आणावे लागले होते. तपासणी करण्यासाठी ते झोपूही शकत नव्हते. त्यांच्या मणक्यात कॉम्प्रेसन होते, कंबरही खूप दुखत होती. मुंग्या येत होत्या, पाय जड झाले होते, पायात गोळे येत होते. तपासणी केल्यावर मणक्यातील कॉम्प्रेसनबरोबर हाडेही स्वस्थानी नव्हती. एमआरआय केल्यावर डिस्कही जागेवरून हालली असल्याचे लक्षात आले. पॅटच्या कारखान्यात काम करणाऱ्या या गृहस्थांना नोकरीवर जाणे अशक्यच झाले होते. त्यांनी मोठी रजाच घेतली.

हे दुखणे बरे करण्यासाठी दिड महिन्यांचा उपचार करणे आवश्यक असल्याचे त्यांना समजावून सांगितले. पहिल्या आठवड्यात साधे मसाज, अभ्यंगम आणि पोटली मसाज केले. मसाज करण्यासाठी नाडीनुसार विशिष्ट परिणामकारक तेल वापरले. याबरोबरच नस्यम व बस्ती क्रियाही केली. नस्यममुळे नाकातून डोक्यात तेल जाऊन विषद्रव्य विरल होऊन बाहेर पडतात. मेरुरज्जुला स्थिरता व बल मिळते. तर बस्तीने वात कमी करते, त्यामुळे दुखणे कमी होते. हाडे मजबूत होतात आणि शरीरातील विषद्रव्य पोटालून बाहेर पडतात. पहिल्याच आठवड्यात त्या गृहस्थांमध्ये २०% सुधारणा दिसली. दुसऱ्या आठवड्यात कटीबस्ती दिली. यासाठी नाडीनुसार तेल बदलून वापरले. नस्यम आणि बस्ती सुरुच ठेवले. तिसऱ्या आठवड्यात कटीबस्ती, नस्यम आणि बस्तीबरोबर लेपन केले. या वेळेपर्यंत त्या गृहस्थांना ५५ ते ६०% बरे वाटू लागले होते असे म्हणायला हरकत नाही. चौथ्या आठवड्यात नस्यम व बस्तीच्या जोडीने पिडिचिन केले. पिडिचिनमध्ये ४ लिटर बल्यतेल शरीरावर सोडले व मसाज केले. पाचव्या आठवड्यात पोटली मसाज, नस्यम, बस्ती आणि पाठीत बळ आणाण्यासाठी नवराकिडी चिकित्सा केली. सहाव्या आठवड्यात कटीबस्ती, नस्यम, बस्ती, लेपन केले. या अवधीत उपचाराचा परिणाम होऊन त्या गृहस्थांना चालण्या-फिरण्यासाठी आधाराची गरज उरली नाही. मुंग्या येणे, जडपणा, गोळे येणे नाहिसे झाले.

या उपचारानंतर ४ दिवस विश्रांती घेऊन ते नोकरीवर पुन्हा रुजू झाले. यामध्ये उपचारांच्या जोडीला व्यायाम आणि पोटातून औषधांचीही योजना केली होती. हाडे स्वस्थानी, पूर्वस्थितीत आणणे, मसाज करून विकृति बऱ्या करणे, मांसपेशी, स्नायुंना स्थैर्य देणे, बल देणे, मेरुरज्जु मजबूत करणे, कशेरुकांना मजबूत करणे, पूर्वस्थितीत आणणे, पाठीच्या मणक्याची झीज भरून काढणे गरजेचे होते. या सगळ्याचा विचार करूनच उपचार-योजना केली होती.

एरवीही पाठदुखीचा त्रास असणाऱ्यांनी आठवड्यातून एकदा मसाज करावा, सतत खुर्चीत बसू नये, ४५ मिनिटे झाले की बैठक मोडावी. व्यायाम , योगासने करावी, पायी फिरायला जावे, शतपावली करावी, पाठीला झटका बसणार नाही याची काळजी घ्यावी. योग्य वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. असे केल्यास पाठदुखी बळावणार नाही हे नक्की.

**डॉ.नितेश खोंडे**