

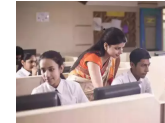
Tamil News Lifestyle Health World Spine Day Symptoms And Causes Of Spine Problems According To Experts

முதுகெலும்பு தேய்மானம் தவிர்க்க முடியுமா? என்ன செய்வது?

Authored By தனலட்சுமி | Samayam Tamil | Updated: 16 Oct 2023, 12:59 pm

World Spine Day 2023. உலக முதுகெலும்பு தினம் இன்று. ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 16 ஆம் தேதி இந்த தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. முதுகெலும்பு ஆரோக்கியத்தை...

உங்களுக்கானவை



Infinity Learn நிறுவனம் EdTech துறையில் புதிய சாதனை! ஒரே வருடத்தில் 100 கோடி...



உங்க ட்ரைவிங் எக்ஸ்பீரியன்ஸ் அடுத்தக் கட்டத்துக்கு எடுத்துட்டு போ...



முதுகெலும்பு தேய்மானம் தவிர்க்க முடியுமா? என்ன செய்வது?

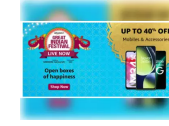
முதுகு ஆரோக்கியம் என்பது முக்கியமானது. முதுகெலும்பு கோளாறுகள் வாழ்க்கை திறனில் அதிக தாக்கத்தை உண்டு செய்கின்றன. ஏனெனில் உட்கார, நிற்க, நடக்க, குனிந்து நிமிர்,



Ajith Kumar: ஜெயிலருக்கு முன்பு அஜித் சார் பட வாய்ப்பு வந்துச்சு, நடக்க முடியல:...



எஸ்கே செய்த துரோகம்.. இந்த ஜென்மத்துல அவருடன் சேர மாட்டேன்: மனம்...



அதிகம் விற்பனையாகும் டிவிகளில் 65% வரை தள்ளுபடி- பெரிய திரைகள்...



இன்றைய ராசி பலன் 17 அக்டோபர் 2023 - Today Rasi Palan



Samsung Galaxy A05s Launch in India : 50MP கேமரா, 5000mAh பேட்டரியுடன் இந்தியாவில்...



அக்குள் அரிப்பு இருக்கும் போது ஷேவிங் பண்ணலாமா.. அரிப்பு...



itel A05s Launched in India : ரூ.6,499 விலையில் 4000mAh பேட்டரி, 6.6 இன்ச்...



Audi S5 புதிய பிளாட்டினம் எடிஷன் ஸ்போர்ட்ஸ் கார் அறிமுகம்!

வளைய என அடிப்படை செயல்பாடுகள் அனைத்திலும் முதுகெலும்பு ஆரோக்கியம் அவசியமானது. இவை பாதிப்பு உண்டு செய்யும் போது அவை கடுமையான முதுகுவலி மற்றும் பிற சிக்கல்களை உண்டு செய்யலாம். இந்த முதுகெலும்பு பாதிப்பு, அதற்கான காரணங்கள் மற்றும் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் குறித்து விளக்குகிறார் முடவியல் சிகிச்சை நிபுணர் ஜி. வெங்கடேஷ்குமார்.

முதுகெலும்பு தண்டு என்றால் என்ன?



லியோ திரைப்படம் வெளியிட திரையரங்குகளுக்கு கட்டுப்பாடுகள்; சேலம்...



ரேஷன் கார்டு உள்ள குடும்பங்களுக்கு ஒரு லட்சம் ரூபாய்.. மாநில அரசின் ப...



"எதுக்காக ஆர்எஸ்எஸ் பேரணியை தடுக்குறீங்க..?" அரசு சொன்ன பகீர் பதில்.....



Ajith Kumar: ஜெயிலருக்கு முன்பு அஜித் சார் பட வாய்ப்பு வந்துச்சு, நடிகை முடியல:...



சாலைகளில் சுற்றி திரியும் மாடுகள்; நாகையில் வாகன ஓட்டிகள் சிரமம்!



முதுகுத்தண்டு என்பது நரம்புகள் மற்றும் பிற திசுக்களின் இணைப்பு. இது முதுகெலும்புகளை கொண்டுள்ளது. இதில் எலும்புகள் ஒன்றின் மீது ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. முதுகெலும்புகளில் பல நரம்புகள் உள்ளன. இது மூளையின் அடிப்பகுதியில் இருந்து பின்புறம் வரை நீண்டு பிட்டத்துக்கு அருகில் முடிகிறது.

முளையிலு இரூந்து உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் செய்திகளை அனுப்பும் பொறுப்பு முதுகெலும்புக்கு உரியது. அதே போன்று உடலில் இரூந்தும் முளைக்கு செய்திகளை அனுப்புகிறது. முள்ளந்தண்டு வடம் வழியாக அனுப்பப்படும் செய்திகளால் தான் நம்மால் கை கைகால்களை அசைக்க முடிகிறது.

முதுகெலும்பு தண்டு வட பாதிப்பு ஏற்பட்டால் என்னாகும்?



இந்த முதுகெலும்பு தண்டுவடத்தில் காயம் ஏற்பட்டால் இது அனைத்தையும் கடந்து செல்ல முடியாமல் போகலாம். இந்நிலையில் காயத்துக்கு கீழ் உணர்வு மற்றும் இயக்கம் ஆகியவற்றின் முழுமையான இழப்பு நேரிடலாம். கழுத்துக்கு நெருக்கமான முதுகுத்தண்டு காயமானது கீழ் முதுகு பகுதியை விட உடலின் பெரிய பகுதி முழுவதும் பாதிப்பை உண்டு செய்யும். வலி மற்றும்

அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகப்பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்
என்பதால் இந்த முதுகெலும்பு தண்டு வட பாதிப்பு குறித்த
விழிப்புணர்வு ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை.

**முதுகெலும்பு தண்டுவட பாதிப்பு ஏன்
உண்டாகிறது?**



வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் முறையாக இல்லை.
நேரமின்மையால் பலரும் இதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை.
உடல் உள்ளூறுப்புகள் வயதாகும் போது பலவீனமாகலாம். பாதிப்பு
உண்டு செய்யலாம் அது போன்று தான் இந்த முதுகெலும்பு
தண்டுவடமும். degenerative factors என்று அழைக்கப்படும்
இந்நிலையில் கழுத்து எலும்பு தேய்மானம் cervical spondylosis, lumbar

spondylosis போன்றவை உண்டாகிறது. வயதாவதை தடுக்க முடியாது.
வயதாகும் போது இத்தகைய பாதிப்புகளை தடுக்க முடியாது.
அதாவது 60 வயதில் வரக்கூடிய பிரச்சனைகள் 30 அல்லது 40 வயதில்
வரக்கூடாது.

**இளவயதில் முதுகெலும்பு
தண்டுவடபாதிப்பு ஏன்?**

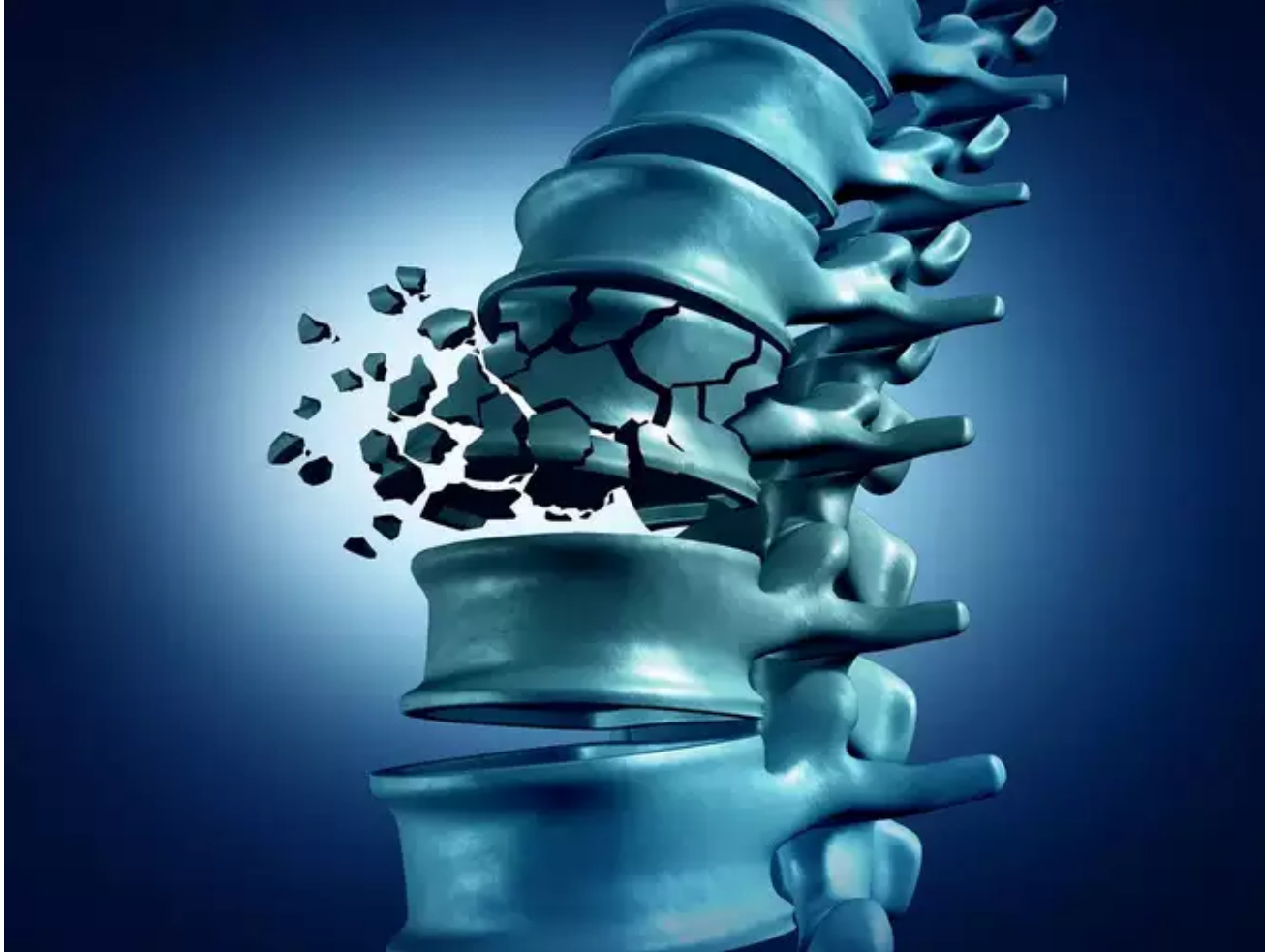


இன்று ஐ.டி மட்டும் அல்ல கணினியில் தான் பெரும்பாலும் வேலையே. அதனால் உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்வது அதிகரித்துவிட்டது. நீண்ட காலம் உட்கார்ந்த நிலையில் தான் இந்த முதுகெலும்பு பாதிப்பு உண்டாகலாம்.

இரவு நேரங்களில் படுக்கையில் இருந்து கொண்டே டீவி பார்ப்பது,

படுத்துக்கொண்டே புத்தகம் படிப்பது. ஃபோன் பயன்படுத்துவது எல்லாமே பாதிப்பை உண்டு செய்யலாம். கழுத்து என்பது நரம்பு, எலும்பு, மட்டும் அல்ல என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

முதுகெலும்பில் பொதுவாக வரக்கூடிய பிரச்சனைகள்



வயது தொடர்பான பிரச்சனை (கழுத்து எலும்பு தேய்மானம், அடிமுதுகு வலி, கழுத்துவலி, சியாட்டிகா, கை வலி..)

முதுகெலும்பு தொற்று - முதுகெலும்பு காசநோய்

முதுகெலும்பு பூஞ்சை தொற்றுகள்

முதுகெலும்பு புற்றுநோய் - (multiple myeloma)மல்டிபிள் மைலோமா இது 60 வயதை கடந்தவர்களுக்கு வரக்கூடியது.

spine trauma- இது 20% விபத்துகளில் வரக்கூடியது . மீதி இருப்பவை உயரமான இடங்களில் வேலை செய்வதால் வரக்கூடியது.

பிறக்கும் போது உண்டாகும் குறைபாடுகளும் உண்டு.

யாருக்கு முதுகெலும்பு பிரச்சனை வரலாம்?



குறிப்பிட்டவர்களுக்குதான் இவை வரும் என்றில்லை. யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். குறிப்பாக சொல்ல வேண்டுமெனில்

புகைப்பிடிப்பவர்கள் (டிஸ்க் உள்ள ஈரப்பதம் குறைந்துவிடும்)

ஆல்கஹால் பழக்கம் கொண்டிருப்பவர்கள்

தண்ணீர் அதிகம் குடிக்காதவர்கள்

உடற்பயிற்சி உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள்
மோசமான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்
இடைவெளி இல்லாத நீண்ட நேர பயணங்கள்
நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பவர்கள்

இவர்களுக்கு மற்றவர்களை காட்டிலும் வருவதற்கான ஆபத்து
உண்டு.

**முதுகெலும்பு பாதிப்பு அறிகுறிகள் எப்படி
இருக்கும்?**



கழுத்து வலி, முதுகுவலி போன்றவை இருந்தால் உடனே மருத்துவரை பார்க்க வேண்டியதில்லை. தொடர்ந்து 3 வாரங்கள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கழுத்திலிருந்து தோள்பட்டை வரை வலி, கை மடக்க முடியாத அளவுக்கு வலி, மரத்து போதல், கீழ் முதுகு வலியில் பிட்டப்பகுதி,

தொடை, கெண்டைக்கால் வரை பரவும் நிலையில் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

அரிதாக சிலருக்கு உள்புறம் மோசமான சேதம் உண்டாகி இருக்கலாம். கால் வீக்கம் போன்ற நிலையில், மலம் கழிப்பதை உணர முடியாத நிலை போன்றவை எல்லாம் உடனடி மருத்துவரை அணுக வேண்டிய நிலை ஆகும்.

முதுகெலும்பு ஆரோக்கியத்துக்கு என்ன செய்வது?



முதுகெலும்பு வலி இருந்தால் மசாஜ் செய்வது, உருவி விடுவது, நீவி விடுவது கூடாது.

வலி இருந்தால் என்றில்லை எல்லோரும் உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது. ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகள் செய்வது தசைவலியை சரியாக்கும். முதுகெலும்பு பாதிப்பு எல்லாவற்றுக்கும் உடற்பயிற்சி தீர்வு என்றோ சர்ஜரி தீர்வு என்றோ சொல்லிவிட முடியாது. பாதிப்புக்கேற்ப சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

நிற்பதால் நடப்பதால் முதுகு பாதிக்காது. ஆனால் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டே இருந்தால் இடைவெளி எடுக்காமல் இருந்தால் அது


பாதிப்பு ஏற்படுத்தலாம். இதில் உட்காரும் நிலை இன்னும் முக்கியமானது.

ஒருவர் உட்கார்ந்து கொண்டே இருக்கும் நிலையில் 45 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை 2 நிமிடங்களாவது பிரேக் எடுக்க வேண்டும். அலுவலகத்தில் இருந்தாலும், பேருந்து பயணம் செய்தாலும், ட்ரெயின் அல்லது விமான பயணத்தில் இருந்தாலும் கூட.

சிலர் எனக்கு உட்கார்ந்தால் பிரச்சனையில்லை. நின்றால் தான் பிரச்சனை என்று சொல்வார்கள். அவர்களுக்கு அடிவயிற்று பகுதியில் பாதிப்பு இருக்கலாம். இது abdominal core muscles வீக்கம் என்று சொல்லப்படும். இதனால் முதுகுபகுதியில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வலி இருக்கலாம்.

முதுகெலும்பு நரம்பு பாதிக்கப்பட்டு விட்டால் அதை சரி செய்ய முடியாது. இது மிகவும் சென்சிடிவ் ஆன பகுதி. ஒரு பலூன் வெடியாமல் இருக்க எப்படி கவனமாக பயன்படுத்துவோமோ அப்படியான கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

தனலட்சுமி கட்டுரையாளரை பற்றி

 தனலட்சுமி டிஜிட்டல் கன்டென்ட் புரொட்யூசர்

நான் தனலட்சுமி சுந்தர். ஊடகத்துறையில் 24 வருடங்கள் சோர்வில்லாத பயணம். லைஃப்ஸ்டைல் தொடர்பான கட்டுரைகள் எழுதி வருகிறேன். மருத்துவ நிபுணர்களின் பேட்டிகள், கட்டுரைகள் மக்களுக்கு எடுத்து செல்வதில் விருப்பம் அதிகம். ஆன்மிகம், அரசியல் செய்திகள், சினிமா...

[Read More](#)

அடுத்த செய்தி



கொரியன்கள் கண்ணாடி போல பளபளக்க இந்த 5 உணவுகள் தான் முதல் காரணமாம்...

Tamil News App: உடனுக்குடன் உலக நிகழ்வுகளை உங்களது சமயம் தமிழ் ஆப்பில் நொடியில் பார்க்கலாம்

முக்கியச் செய்திகள் மற்றும் புதிய செய்திகளுக்கு Samayam Tamil
ஃபேஸ்புக் பக்கத்துடன் தொடர்ந்திருங்கள்
உங்கள் கருத்தை பதிவு செய்க

ஐசிசி உலகக் கோப்பை 2023 (ICC Cricket World Cup 2023) : ICC உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் 2023 ICC ODI World cup 2023
Schedule ICC ODI World cup 2023 Points Table ICC ODI World cup 2023 Venues ICC ODI World cup 2023 Teams ICC ODI World cup 2023
Results

TimesXP Tamil Videos : Tamil News Videos Food Recipe Videos Tamil Tamil Cinema Videos Health Tips Videos in Tamil Tamil nadu News
Videos Education Videos in Tamil Technology Videos in Tamil Puducherry News Videos Cuddalore News Videos Hosur News Videos Krishnagiri
News Videos Dharmapuri News Videos Pudukottai News Videos Karur News Videos Vellore News Videos Villupuram News Videos Thanjavur
News Videos Kanyakumari News Videos Thoothukudi News Videos Tirunelveli News Videos Salem News Videos Ramanathapuram News
Videos Theni News Videos Virudhunagar News Videos Tiruppur News Videos Trichy News Videos Madurai News Videos Coimbatore News
Videos Chennai News Videos

Tamil Samayam Latest News Updates in Tamil : செய்திகள் வெப்ஸ்டோரி சினிமா செய்திகள் தமிழ் செய்திகள் நம்ம
பஜார் ராசி பலன் விளையாட்டு செய்திகள் ஃபேஸ்டைல் ஆன்மிகம் டெக்னாலஜி செய்திகள் வர்த்தக
செய்திகள் சினிமா கேலரி கரைம் செய்திகள் பெட்ரோல் & டீசல் விலை வேலைவாய்ப்பு Tamil TV News ஆட்டோமொபைல்
Popular Categories : செய்திகள் நகரம் டிரெண்டிங் சினிமா Lifestyle Tips ராசி பலன் டெக்னாலஜி Viral
Corner வெப்ஸ்டோரிகல் வி செய்திகள் வேலைகள்

2022 விளையாட்டு வர்த்தகம் ஆன்மிகம் சமையல் சமூகம் ஜோக்ஸ் சுற்றுலா தேர்தல் 2022 புகைப்படம் வீடியோவை
டிவி Tamil TV Shows ஆட்டோமொபைல் தலைப்புச் செய்திகள் அரசுத் திட்டங்கள்

Tamil Astrology Horoscope News : ராசி பலன் பொருத்தம் Jothida Pariharangal இன்றைய ராசி பலன் வார ராசி பலன் மாத ராசி
பலன் Astrology Zone ராசி பலன் வீடியோ தமிழ் பஞ்சாங்கம் புத்தாண்டு 2022 ராசி பலன்கள் Technology News

ABOUT : This website follows the DNPA's code of conduct Colombia Ads and Publishing About Us Terms and Conditions Privacy Policy
Copyright - 2022 Bennett, Coleman & Co. Ltd. All rights reserved. For reprint rights : Times Syndication Service

ஓ... நீங்கள் ஆஃபலைனில் இருப்பதாக தெரிகிறது