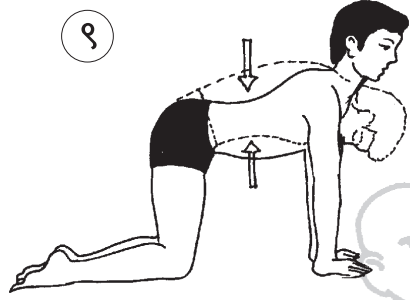


गुडघ्यात न वाकवता आडवा धरा. या स्थितीत थोडा वेळ राहून पाय हळूहळू पूर्वस्थितीला आणावेत. हाच व्यायाम दुसऱ्या पायासाठी करावा. असाच व्यायाम हात उचलूनही करावा.



९) **मार्जारासन** : वरील ८ व्या व्यायामाप्रमाणे दोन्ही हात व गुडघे टेकवून मांजरासारखी स्थिती घ्या. डोके खाली वाकवून पोटात आत ओढून पाठ उंटासारखी वर उचला. या स्थितीत थोडा वेळ राहून पुनः हळूहळू सरळ व्हा. आता डोके वर उचला आणि पाठ सैल सोडून जमेल तितकी खाली दाबा. थोडा वेळ स्थिर राहून पुनः सरळ व्हा. या मांजरासारख्या

हालचालीला मार्जारासन म्हणतात.

पाठदुखी न थांबता वाढतच राहिली तर फ्रॅक्चर, मणक्यांचा आमवात, टी.बी., हाडांचा विरळपणा (Osteoporosis) आणि कॅन्सर यासारखी कारणे असू शकतात. पाठदुखीसोबत पुढील गोष्टी असतील तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

- १) अलीकडेच जोराने मार लागणे
- २) वय २० पेक्षा कमी, ५५ पेक्षा जास्त.
- ३) वाढती पाठदुखी, विश्रांतीने आराम नसणे, कोणत्याच परिस्थितीत आराम न वाटणे.
- ४) सकाळी कडकपणा असणे, सूज कमी करणाऱ्या वेदनाशामकांनी खूप बरे वाटणे.
- ५) ताप येणे, वजन कमी होणे, बरे न वाटणे.
- ६) स्टिरॉइड्स आणि रक्त पातळ करणाऱ्या औषधांचा प्रदीर्घ प्रयोग.
- ७) पायात कमजोरपणा, लघवीचे नियंत्रण नसणे इ.
- ८) कॅन्सरचा इतिहास.

ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी

लुपस क्लिनिक

संधिवात आणि त्यासंबंधी रोगांचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकांत वाघ

एम.डी. (मेडिसिन) एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा)

हूमटॉलॉजिस्ट

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२. फोन : २४४७ ८९९३

पाठीचे आणि कंबरचे व्यायाम (Back Exercises)

८५% लोकांचे पाठीचे दुखणे कोणत्याही विशिष्ट कारणाशिवाय होते. कण्याचा अयोग्य वापर हेच पाठीच्या दुखण्याचे महत्त्वाचे कारण आहे. (पत्रक पहावे) म्हणूनच योग्य शरीरस्थिती (Posture) राखणे हे पाठदुखी टाळण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. नेहमी ताठ उभे राहिले पाहिजे. रेलून बसू नये. अवजड शारीरिक काम, पुढे वाकून काम करणे, वाकून वजन उचलणे, शरीर वळवणे तसेच संपूर्ण शरीराचा कंप होईल अशा प्रकारचे काम (उदा. रिक्शा/ट्रक चालवणे) इत्यादी अनेक कारणांमुळे पाठ दुखू लागते. कंबरदुखीच्या ५-१०% लोकांना सायटिका (कंबरपासून पायापर्यंत दुखणे) होते. चालता-चालता पाय दुखून थांबावे लागणे आणि थांबल्यानंतर दुखणे कमी होणे हे दोन मणक्यांमधील चकतीच्या सांध्याची झीज झाल्याचे लक्षण आहे. लड्डुपणा, ताणतणाव, उद्वेग आणि काही मनोदोष, कामातले असामाधान अथवा तोचतोपणा, रात्रपाळी, बेकारी, अशिक्षितपणा इ. कारणांमुळे एकदा सुरू झालेली पाठदुखी दीर्घकाळ सुरू राहते.

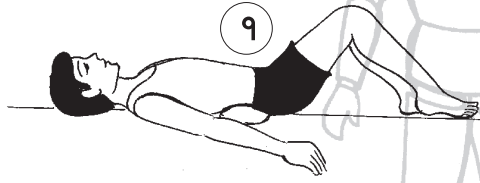
विश्रांती हा पाठदुखीचा इलाज नाही. पाठदुखीचे कारण समजावून घेऊन त्या अनुषंगाने इलाज करणे, सहनशीलता तसेच मनोबल वाढवणे हे अत्यावश्यक आहे. वेदनाशामक औषधे प्रदीर्घकाळ घेऊ नयेत. पाठ दुखत असतानाही कार्यमग्न राहिले पाहिजे. फारशी रजा न घेता लवकरात लवकर उद्योगाला लागावे. कंबरपट्टा फार काळ वापरू नये, त्यामुळे आजूबाजूचे स्नायू हळूहळू अशक्त होतात.

पाठीचे व्यायाम अत्यावश्यक आहेत. जीर्ण पाठदुखीसाठी चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे असे व्यायाम करावेत. बागकामही चांगले पण पुढे वाकताना सांभाळून असावे. शेकल्याने बहुधा बरे वाटते. फार दुखत असताना फिजिओथेरपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करावेत.

- १) व्यायाम फिजिओथेरपिस्टकडून शिकावेत. आपले व्यायाम योग्य पध्दतीने होतात की नाही याविषयी अधून-मधून फिजिओथेरपिस्टचा सल्ला घ्यावा.

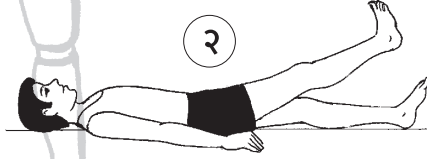


- २) व्यायाम करताना शरीर सैल ठेवावे. कमरेला हिसका देऊ नये.
- ३) व्यायाम सावकाश करावेत. एका स्थितीत एकावेळी सुमारे १० सेकंद रहावे आणि नंतर हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे.
- ४) सुरुवातीला थोडा-थोडा व्यायाम करावा. नंतर हळूहळू व्यायामाचे प्रमाण वाढवावे.
- ५) सर्व व्यायाम रोज २-३ वेळा करावेत. व्यायामात नियमितपणा अत्यावश्यक आहे.
- ६) व्यायामानंतर स्नायू मोकळे वाटले पाहिजेत. व्यायामानंतर दुखणे वाढल्यास व्यायाम चुकत असण्याची शक्यता आहे. अशावेळी व्यायाम बंद करून फिजिओथरपिस्टना भेटावे.
- ७) सूर्यनमस्कार, भुजंगासन, नौकासन, मार्जारसन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, अर्धचक्रासन, वीरासन इ. आसनांचा कंबरेच्या दुखण्यासाठी उपयोग होतो. (पत्रक पहावे)

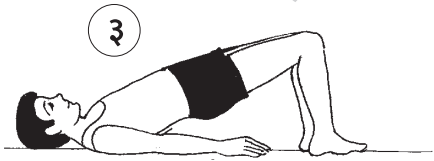


१) पाठीवर सरळ झोपून गुडघे काटकोनात वाकवा. कंबरेखाली टांगेला रोल (गुंडाळी) ठेवून तो दाबावा.

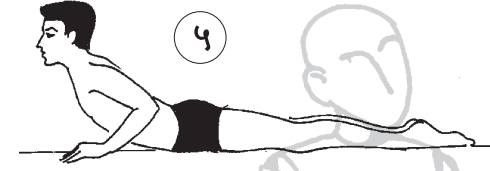
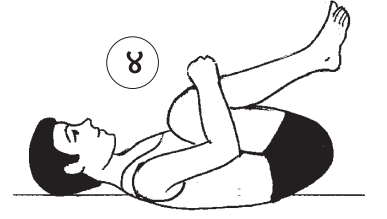
२) पाठीवर सरळ झोपले असता एक पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून हळूहळू २०-३० अंशापर्यंत वर उचलून १० सेकंदपर्यंत धरावा. नंतर हळूहळू पाय खाली आणत जमिनीला टेकवावा. दुसऱ्या पायाचाही असाच व्यायाम करावा.



३) पाठीवर झोपून गुडघे शक्य तितक्या जवळ आणा. हात सरळ ठेवून कंबर शक्य तितक्या वर उचला आणि ह्या अवस्थेत स्थिर रहा. नंतर हळूहळू कंबर खाली आणा. जमिनीस टेकवा.



४) पवनमुक्तासन : उताणे झोपून एक पाय सरळ ठेवून दुसऱ्या पायाचा गुडघा पोटाकडे आणा. मांडी ओटीपोटावर दाबली गेली पाहिजे. हाच व्यायाम दुसऱ्या पायानेही करावा. नंतर दोन्ही पाय एकाच वेळी पोटाकडे ओढून स्थिर ठेवावे. या स्थितीत हनुवटी गुडघ्याकडे नेणे म्हणजे पवनमुक्तासन. काही वेळ स्थिर राहून हळूहळू पाय सरळ करावेत.



५) भुजंगासन : आता पोटावर झोपा. दोन्ही हाताचे तळवे डोक्याच्या बाजूला जमिनीला सपाट टेकवा आणि डोके हळूहळू शक्य तितके वर उचला. डोके वर उचलताना हाताने फारसा जोर देऊ नये. ह्या स्थितीत काही काळ राहून हळूहळू खाली या. ह्या व्यायामात डोकेही मागे नेल्यास त्यास भुजंगासन म्हणतात.

६) पोटावर झोपून हात कोपऱ्यात सरळ ठेवून मागे न्या. खांदी मागे ओढून हाता व डोके वर उचला. या स्थितीत थंडा वेळ राहून पुनः हळूहळू पूर्वस्थितीला या.



७) नौकासन : पोटावर झोपून हात डोक्याचे बाजूला सरळ लांबवा. ह्या मूळस्थितीपासून एकाच वेळी दोन्ही हात आणि दोन्ही पाय वर उचलून स्थिर धरले

की शरीराचा नावे सारखा आकार होतो. यालाच नौकासन म्हणतात.

८) दोन्ही हाताचे तळवे आणि गुडघे जमिनीवर ठेवून मांजरासारख्या स्थितीत रहा. आता एक पाय वर उचलून सरळ

