संधिवाताची संसाधने

गुडघा आणि पायांसाठी

गुडघेदुखीच्या रुग्णांमध्ये नी–कॅपमुळे दुखणे कमी होऊ शकते. नी–कॅप योग्य मापाची तपासून घ्यावी. ती फार घट्ट असली तर दुखणे वाढते आणि पावलांवर सूज येऊ शकते. फार सैल नी–कॅपचा पुरेसा उपयोग होत नाही. नी–कॅप जास्त वेळ उभे रहायचे किंवा चालायचे असल्यास वापरावी. झोपताना काढून ठेवावी. काहींना नी–कॅपच्या कापडाची ॲलर्जी येऊन फोड येतात. त्यासाठी आतून सुती कापड (रुमाल) लावता येतो. पावडर लावल्यास घामाचा त्रास कमी होतो. नी–कॅप अधूनमधून धुवून स्वच्छ ठेवावी. धुतल्यानंतर ती सावलीत वाळवावी. उन्हात वाळवल्यास तिचे इलॅस्टिक सैल होते. नी–कॅपसारखी सर्व संसाधने वापरून सैल होतात. त्यामुळे नी–कॅप सैल झाली की बदलावी. गुडघा सैल असला तर दोन्ही बाजूंना बिजागरीच्या पट्ट्या असलेली नी–कॅप मिळते. गुडघ्याच्या वाटीमागे दुखत असले तर वाटीच्या मापाचे छिद्र असलेली नी–कॅप वापरतात. ती वापरताना ते छिद्र वाटीभोवती येईल अशी व्यवस्थित लावावी.

एक गुडघा दुखत असेल तर विरुद्ध हातात काठी घेऊन चालावे. काठी साधारण ज्याच्या त्याच्या खुब्याइतकी उंच पाहिजे. चालताना दुखणारा पाय आणि काठी हे एकाच वेळी पुढे घ्यावे आणि शरीराचा भार हाताने काठीवर देत पाऊल पुढे टाकावे. काठीखाली रबर असले म्हणजे काठी जमिनीस धरून रहाते. रबर झिजले की बदलावे. काही काठ्यांना खाली छोटे पाय असतात. त्यामुळे जास्त आधार मिळतो असे काहींना वाटते. दोन्ही गुडघे दुखत असतील तर वॉकर वापरावा. वॉकर वजनाला हलका पाहिजे, त्याची उंची काठीसारखीच योग्य पाहिजे. सहज सरकण्यासाठी वॉकरला एकीकडे छोटी चाके असतात. अजिबात चालता न आले तर चाकाची खुर्ची वापरता येते. या सर्वच साधनांसाठी हातात मात्र बळ हवे. विजेवर चालणारी खुर्चीही मिळते. गाडी चालवण्यास जसे शिकावे लागते तसेच विजेच्या खुर्चीचा अंदाज येण्यासाठीही शिकणे आवश्यक आहे.

गुडघेदुखीच्या रुग्णांनी मांडी घालू नये. नमाजाच्या वेळी बसतात तसे वज्रासनासारखे गुडघे मुडपून बसू नये. कोणत्याही कारणासाठी दोन पायांवर बसू नये. लघवी–संडाससाठी कमोड वापरावा. घडीचा (स्टूल किंवा खुर्ची) कमोडही बाजारात मिळतो. कमोडची उंची वाढविण्यासाठी गादीसारखे सीट मिळते. त्याने तेथे उठणे–बसणे अधिक सोयीचे होते.

गुडघेदुखीसाठी पादत्राणही योग्य पाहिजे. मऊ सोलचा बूट किंवा सँडल्स उत्तम. त्याने पाऊल चहू बाजूंनी धरून रहाते. बूट घराबाहेर चालताना, तसेच घरातही वापरले

पाहिजेत. बुटाच्या आत बाहेरच्या बाजूला रबराचा तुकडा (Insole) लावला तर गुडघेदुखी जरा कमी होऊ शकते. तळपाय सपाट असेल तर आतल्या कडेला असाच करंजीच्या आकाराचा इन्सोल लावतात. टाचेच्या दुखण्यासाठी टाचेखाली लावण्याची गादी (Heel-rest) मिळते. चालल्याने घोट्याच्या मागे दुखत असेल तर पादत्राणाची टाच उंच केल्याने आराम पडतो. दैनंदिन वापरासाठी मात्र उंच टाचेच्या चपला टाळल्याच पाहिजेत. त्यामुळे कंबरेवरही फार ताण येतो. पाऊल आणि पायाची बोटे ऱ्हुमॅटॉइड आमवातात वेडीवाकडी होतात. अशावेळी ऑक्युपेशनल थेरपिस्टच्या सल्ल्याने योग्य पादत्राण बनवून घ्यावे.

मान आणि कंबरेसाठी

मानेला विश्रांती मिळावी, नकळत तेथे ताण येऊ नये, यासाठी कॉलर वापरतात. स्पॉन्डिलोसिसच्या रुग्णांमध्ये विशेषत: हाताला मुंग्या किंवा बधिरपणा येत असेल तर कॉलर वापरावी. कॉलरमुळे मान स्थिर होत असली तरी आठवडाभरापेक्षा जास्त काळ कॉलर वापरल्यास मानेचे स्नायू अशक्त होऊ लागतात. त्यामुळे मान लवकर बरी होत नाही. अगदी अपघाताने इजा झाली तरी कॉलरच्या वापराने फायदा होतो, असा वैज्ञानिक पुरावा नाही. काही लोकांची मान कॉलरमुळे जास्त दुखते, तर कुणाला कापडाची ॲलर्जी होते.

कॉलर योग्य मापाची पाहिजे. उंच कॉलरमुळे मान ताठल्यासारखी होते. आतल्या फोममुळे कॉलरला मऊपणा येतो. काही कॉलरना लहान-मोठी छिद्रे असतात. त्यामुळे हवा खेळती राहून घाम कमी येतो. कापडाची ॲलर्जी होऊन पुरळ उठू लागले तर कॉलरला आतून रुमाल लावावा, तसेच त्वचेवर पावडर लावून त्वचा कोरडी ठेवावी. कॉलर एकावेळी तीनेक तासच वापरावी. झोपताना काढून ठेवावी.

ट्रॅक्शन म्हणजे डोक्याकडे वजन लावून मानेचे मणके विलग होतील असे खेचून धरणे. त्यामुळे स्नायू ताणले जातात, तसेच मज्जातंतूंवरील दाब कमी होतो, अशी यामागची यांत्रिक संकल्पना आहे. नेहमीच्या मानदुखीसाठी ट्रॅक्शनचा उपयोग होतो, असा कोणताही वैज्ञानिक पुरावा नाही. हातापायांत अशक्तपणा असेल तरच ट्रॅक्शन लावून काहीसा फायदा होतो. ट्रॅक्शन सोसवेल एवढ्याच वजनाचे पाहिजे. सतत ट्रॅक्शन लावणे चुकीचे आहे. ते अधूनमधूनच लावले पाहिजे. फक्त ट्रॅक्शन हेही योग्य नाही. त्यासोबत व्यायाम हवेतच.

मानेप्रमाणे कंबरेच्या दुखण्याविषयी दोन प्रचलित गैरसमजुती म्हणजे पट्टा आणि ट्रॅक्शन. या दोघांनाही वैज्ञानिक आधार नाही. कंबरपट्टा हा फक्त मणक्यांच्या ऑपरेशननंतर वापरावा. सर्वसामान्य कंबरदुखीसाठी पट्टा वापरला तर त्यामुळे कंबरेची हालचाल कमी होते. कंबरदुखी बरी होत नाही आणि याहून वाईट म्हणजे त्या पट्ट्यावर अवलंबून राहण्याची मनाची प्रवृत्ती निर्माण होते. ट्रॅक्शनसाठी दिवसेंदिवस हॉस्पिटलमध्ये ॲडमिट होणे अत्यंत गैर आहे. ट्रॅक्शनमुळे मणके ओढले जातात आणि काही पेशंटना बरे वाटते. ट्रॅक्शन सोडले की पुन्हा पूर्वस्थिती येते. ट्रॅक्शन घ्यायचे असेल तर घरीच आपले आपण घ्यावे. तेही अधूनमधून १५-२० मिनिटे. ट्रॅक्शन लावण्याचा सेट बाजारात विकत मिळतो. सुरुवातीला २-३ किलो वजनाचे ट्रॅक्शन घ्यावे. हळूहळू वजन वाढवीत न्यावे. दुखणे वाढत असेल तर घेण्याचे लगेच थांबवावे.

कोपर आणि हातांसाठी

कोपराच्या बाहेरच्या स्नायूंना कामाच्या ताणाने इजा होऊन तेथे दुखते (टेनिस एल्बो). अशावेळी कोपरास बांधायचा पट्टा (Elbow Brace) वापरावा. कोपराचा पट्टा काम करताना घट्ट बांधून ठेवला म्हणजे स्नायूंना आराम मिळतो आणि दुखणे कमी होते. मनगटास बांधण्यासाठीही असाच पट्टा (Wrist Band) मिळतो. त्याने मनगटाची हालचाल मर्यादित होते आणि तेथे वेडावाकडा ताण येत नाही. मनगटापाशी स्नायू दुखावला असेल तर विशेष प्रकारची स्प्लिन्ट (Splint) बनवून घेतात. स्प्लिन्टमुळे हालचाल मर्यादित होते आणि विश्रांती मिळून दुखणे कमी होते. स्प्लिन्ट आपापल्या मापाप्रमाणे ऑक्युपेशनल थेरपिस्टकडून मुद्दाम बनवून घेतली पाहिजे.

संधिवाताच्या काही वयस्कर लोकांच्या हाताच्या अंगठ्याच्या मुळापाशी सांधा दुखतो. त्याच्या विश्रांतीसाठी स्पायका (Thumb Spica) वापरतात. अंगठ्याला धरून ठेवणारा हा मनगटाचा पट्टा अंगठ्याची हालचाल होऊ देत नाही. त्यामुळे तेथे विश्रांती मिळून दुखणे कमी होते. जीर्ण आमवातामध्ये बोटे वेडीवाकडी होतात. आमवात वाढला तर थोडे दिवस विश्रांतीसाठी क्रेप बॅन्डेजने घट्ट बांधून उपयोग होतो. बॅन्डेजमुळे जरा ऊबही येते. विश्रांतीसाठी, तसेच बोटे सरळ राहण्यासाठी वेगवेगळ्या स्प्लिन्ट मिळतात. स्प्लिन्टमध्ये एका बाजूला कडक प्लॅस्टिक असते आणि दुसरीकडे वेलक्रोचे चिकटणारे पट्टे असतात. हे पट्टे घट्ट बांधले पाहिजेत. सैल राहून उपयोग नाही. स्प्लिन्टचे बरेच प्रकार आहेत. बोटाच्या एखाद्या वाकड्या सांध्यासाठी वेगवेगळ्या अंगठ्या मिळतात. स्प्लिन्ट आणि अंगठ्या ही संसाधने ऑक्युपेशनल थेरपिस्टकडून आपापल्या मापानुसार बनवून घेतली पाहिजेत. रबराच्या अर्धा इंची पाइपमध्ये वाकडे बोट अडकवून ठेवल्यास ते सरळ होण्यास मदत होऊ शकते.

बोटे वेडीवाकडी झाली तर एखादी वस्तू हातात धरणे अवघड होते. सुरी, चमचा, स्वयंपाकाची भांडी अशा गोष्टी जाड मुठीच्या असल्या की त्या धरणे सोयीचे होते. बाजारात अशा जाड दांड्यांच्या वस्तू विकत मिळतात. दाराचे कुलूप, ड्रॉवरचे हँडल इत्यादी गोष्टीही सोयीस्करपणे बदलून घ्याव्यात.

❖ ❖ ❖

संदर्भ : संधिवात औषधे आणि आहार-विहार

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एस्सी. र्‍हुमॅटॉलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

र्‍हुमॅटॉलॉजिस्ट (संधिविकार विशेषज्ञ)