

मित्रहो आता पर्यंत आपण टाचा दुखणे पाय दुखणे पहिले पण जो पर्यंत आपण *कंबर दुखणे* आणि *सायटिका* याबद्दल माहित घेत नाही तो पर्यंत आणि त्याचा विचार करीत नाही तो पर्यंत आपण पाय दुखण्याचा सर्वांगीण विचार केला असे होत नाही.

कंबर दुखणे :



आयुष्यात प्रत्येकाची कंबर कधी तरी दुखतेच.कंबर दुखणे आणि पाठ दुखणे हे बऱ्याच वेळा एकत्र वापरले जाणारे शब्द आहेत.

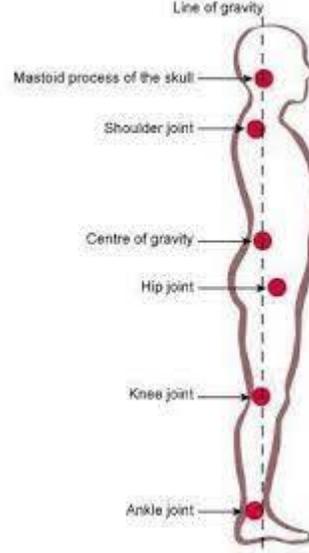
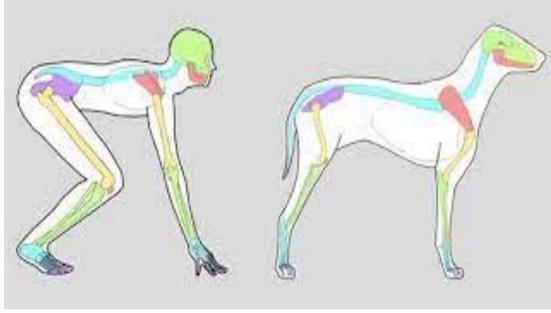
कंबर म्हणजे लोवरबॅक पाठ म्हणजे अपरबॅक पण हे शब्द व्यक्ती प्रमाणे बदलत जातात .

आपण सगळ्याच दुखण्याचा विचार करणार आहोत पण आज आधी लोवरबॅकचे दुखणे पाहूया.

सोबतच्या चित्रात दाखवल्या प्रमाणे लोवरबॅकचे दुखणे हे माकडहाड ,कंबर, खुबा (बट्टक) अशा वेगवेगळ्या भागात किंवा एकत्रित सगळेच दुखणे असू शकते. रुग्णाने आपल्या दुखण्याचा स्वतः विचार करावा आणि डॉक्टरला जास्तीतजास्त पिन पॉईंट माहिती द्यावी .तसेच दुखणे कशाने सुरु झाले, कशाने वाढते, कशाने कमी होते.यासारखी माहिती दिली तर डॉक्टरला रोगाचे निदान करायला मदत होते .

कंबर दुखणे ही मनुष्य प्राण्याची खासियत आहे, म्हणल्यास वावगे ठरणार नाही .कारण भूतलावर सगळे प्राणी बहुधा चार पायावर चालतात मनुष्य हा एकटाच बाय पेडेस्ट्रीयन म्हणजे दोन पायावर चालणारा प्राणी आहे. दोन पायावर चलाण्यासाठी माणसाने कंबरेचे दुखणे विकत घेतले असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही .

दोन पायावर चालण्यामुळे माणसाचा केंद्र बिंदू , गुरुत्वाकर्षण आणि उभा राहणे , चालणे या सगळ्या गोष्टींची सांगड घालण्यासाठी निसर्गाने आपल्या मणक्याच्या पायाच्या आणि सांध्याच्या रचनेत काही भागात बदल घडवून आणले . असे बदल हा निसर्गातील उत्क्रांतीचा एक भाग म्हणून घडले आहेत



[OBJ] [OBJ]

प्राण्यांच्या मणक्यांना समोरून सपोर्ट आहे तर माणसाला हा सपोर्ट नाही . त्याची फार मोठी किंमत आपण कंबरेचे दुखणे आणि सायटिका च्या रूपाने भोगतो . हे सांगायचे कारण असे कि दीर्घकाळ आपले मणके सांभाळायचे असतील तर आपले पोश्चर सांभाळणे, आपल्या मणक्याची काळजी घेणे आपले कर्तव्य ठरते .

निसर्ग फार मोठा इंजिनिअर आहे . आपण जर निसर्गातील गोष्टीचा शास्त्रीय उलगडा करायला गेलो आणि त्याचा अर्थ जेव्हा आपल्याला कळतो तेव्हा आपण थक्क व्हावे अशा गोष्टी सापडतात .

जीवसृष्टीची निर्मिती ही एक पेशीय प्राण्यापासून झाली हे आपणास ज्ञात आहेच.

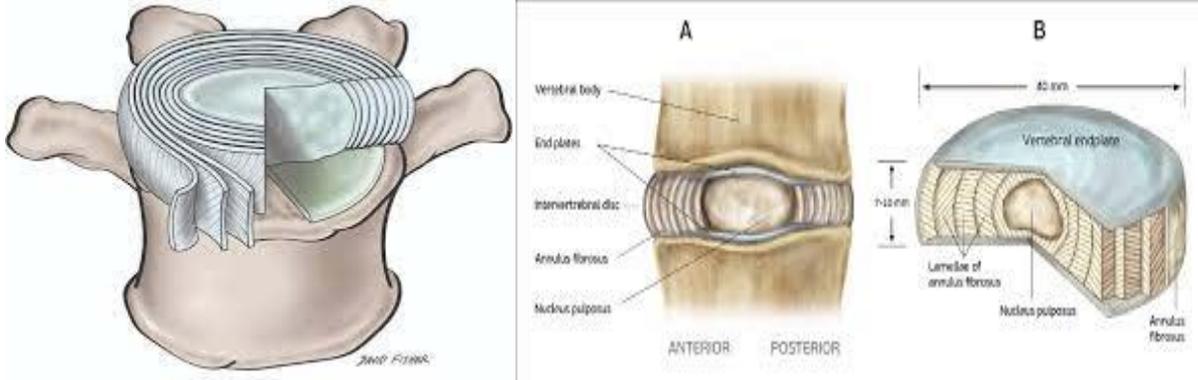
प्राणी जात आणि माणूस जेव्हा उत्क्रांत झाला तस तसा मज्जा संस्थेचा विकास, मेंदू चा विकास घडत गेला.

प्राणी सृष्टीचे दोन भाग पडतात एकपेशीय आणि बहु पेशीय . बहुपेशीय प्राण्याची सुरुवात उत्क्रांत झाली तेव्हा सगळ्यात पहिले निर्माण झाला तो म्हणजे नोटोकोर्ड म्हणजे मणक्याची सुरुवात . मणक्याची सुरुवात झाली किंवा रचनाच मुळात मज्जा संस्थेची सुरक्षा करण्यासाठी झाली आहे . तर आपण बाकी उत्क्रांतीशास्त्र सोडून आपल्या विषयाकडे येऊ .

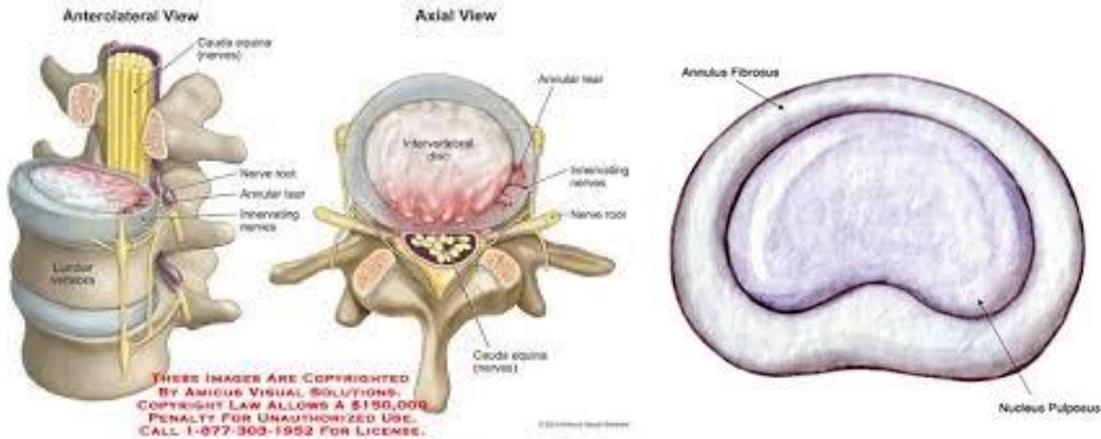
माणसाला दोन हात ,दोन पाय, डोके हे देतांना निसर्गाने डोक्यातील मेंदूला हाडाच्या कवटीत सेफ बसवले आणि मज्जारज्जू जो मेंदूपासून निघून शरीराच्या शेवटच्या टोका पर्यंत संवेदना आणि कार्य प्रणाली स्थापित करण्या साठी कार्य करतो त्याला मणक्याच्या पोकळीत सेफ बसवून टाकले . पण सेफटी च्या नादात निसर्गाने आपली लवचिकता कमी नाही केली .

मणका आणि त्यातून जाणारी मज्जा रज्जूची पोकळी ही लवचिक बनवण्यासाठी प्रत्येक मणका वेगळा बनवला त्यात सांधे दिले . त्याला सर्व दिशेने हलता येईल असे नियोजन दिले .त्यात शॉक ऍब्सॉर्ब करण्यासाठी गादी डिस्क किंवा कुर्चा याचे नियोजन दिले .

[OBJ] [OBJ]



डिस्क हि दोन भागाची बनते . बाहेरील टायर सारखा भाग जो गोलाकार तंतू मे थराच्या सारखा असतो . आतील थर जो



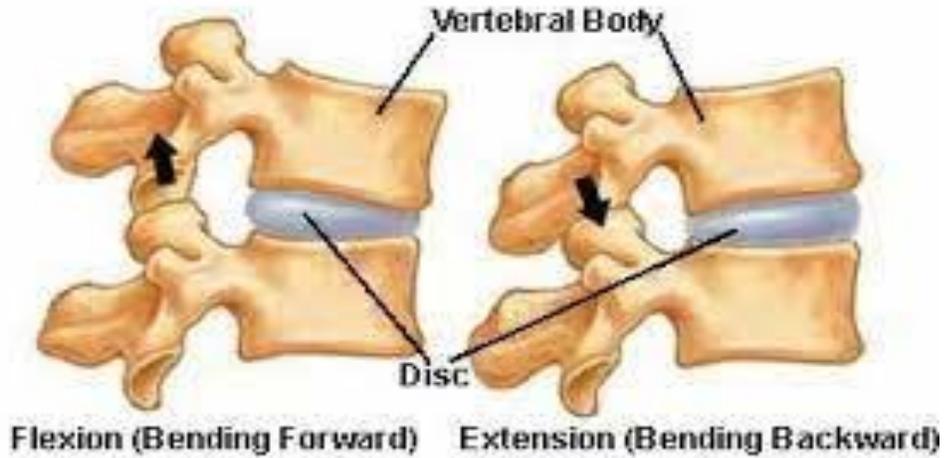
[OBJ] [OBJ]



[OBJ]

हा कुर्चा आपल्या साठी दैनंदिन आयुष्यातील असंख्य शॉक पचवतो . चालताना, वाकताना ,पळताना उडी मारताना . प्रत्येक ठिकाणी हा कुर्चा लोड येऊ देत नाही . दोन मणक्याच्या मध्ये हा कुर्चा एका स्पेसर चे काम करतो. समोरून हा स्पेसर तर पाठी मागील बाजूला दोन मणक्यातील सांधा .

Facet Joints in Motion



मागील बाजू

[OBJ]

आपल्या मणक्याच्या रचनेतील हया जागा म्हणजे कमकुवत बाजू . सततच्या कष्ट झेलण्यामुळे जन्मभर शॉक अब्सोर्ब करण्यामुळे किंवा प्रमाणापेक्षा जास्त ताण आल्यामुळे हया जागा झिजायला सुरुवात होते . सोबत च्या चित्रात आधी नॉर्मल डिस्क कशी असते ते दाखवले आहे . आपण जर क्ष किरण पहिले तर लक्षात येईल की डिस्क च्या जागी रिकामी काळी जागा दिसते .कारण डिस्कच्या खाली आणि वर मणका म्हणजे हाड असते . क्ष किरण हाडातून आर पर जात नाहीत म्हणून पांढरी सावली निर्माण करतात .तर डिस्क ही कमी घनतेची असल्यामुळे क्ष किरण

त्यातून आरपार जातात आणि डिस्क ची शाडो किंवा सावली दिसत नाही .पण डिस्कची उंची कमी होणे म्हणजे डिस्क स्पेस कमी होणे हे डिस्क च्या झिजण्याचे लक्षण आहे .

काही वेळा ही डिस्क

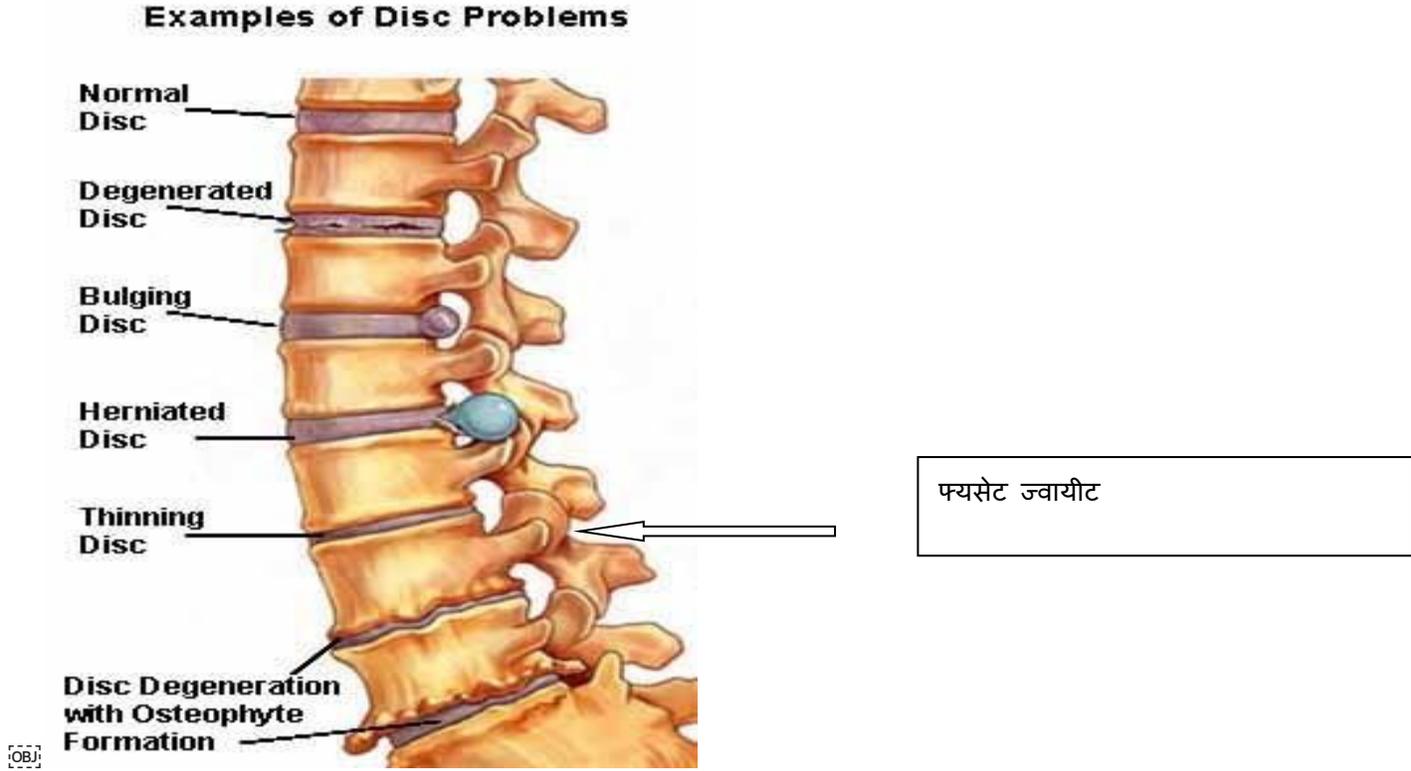
झिजण्या आधी फाटते आणि आतील न्युकलीअस बाहेर पडतो .याची तुलना एखादया ट्रक किंवा गाडीचे टायर वीक झाल्यावर ट्युबचा फुगा कसा फुगून बाहेर येतो त्याच्या शी करता येऊ शकते



आत ही डिस्क जर मज्जारज्जूच्या बाजूला म्हणजे मागच्या दिशेने फाटून फुगा आला तर मज्जारज्जू वर दाब येतो . हा दाब ज्या नसे वर येतो ती नस खूप अचानक sudden दुखायला लागते . ते दुखणे ज्या भागात जाते त्या वरून किती नंबर ची नस दबली हे डॉक्टरांना ओळखू येऊ शकते . पण त्यात हि गम्मत असते या नसा इतक्या जवळून जातात कि कोणत्याही नंबरची डिस्क त्या किंवा खालच्या नंबरची नस दाबली असे चित्र निर्माण करू शकते.

[OBJ]

फॅसेट जॉईंट



हया डिस्क बल्ज च्या पुढची अवस्था म्हणजे हर्नियेशन .. या नंतरची अवस्था म्हणजे डिस्क तुटून तोच तुकडा मज्जारज्जू च्या भोवती किंवा कॅनॉल मध्ये दाब निर्माण करू शकतो .ही डिस्क जर तुटून खाली किंवा वर सरकली तर वेगवेगळ्या नसावर दाब येतो आणि वेगवेगळे प्रकारचे नसाचे दाब असल्याचे चित्र दिसून येते . याला सायटिका दुखणे असे आपण म्हणतो. त्यावेळी डॉक्टर एम आर आय सारख्या तपासण्या कारावयास सांगतात .

अर्थात हे आपल्या डॉक्टरांसाठी सोडून आपण पुढे पाहू प्रत्येक डिस्क अशीच होते का? तर नाही हे फक्त काही लोकांची बाबतीत घडते बऱ्याच वेळा डिस्क झिजते . वायोमानाने झिजलेली डिस्क आणखी झिजत जाते .निसर्ग, आपले शरीर ती झीज भरून काढण्यासाठी नवी डिस्क तर निर्माण करू शकत नाही मग तिथे नवे हाड टायर होते . त्याला ऑस्टीओफाइट असे म्हणतात . या ऑस्टीओफाइट मज्जारज्जू च्या नसा वर दबून सायटिका किंवा नसेचे दुखणे सुरु होते . क्ष किरणात आपल्याला हाड एकदम जवळजवळ आलेले दिसते . स्पेस कमी होते . याचा परिणाम म्हणून मागील बाजूना असलेल्या मणक्याच्या फॅसेट जॉईंट्सची झीज सुरु होते . या झीज झालेल्या जागी कंबर दुखणे, सकाळी झोपेतून उठतांना /

किंवा थोड्या वेळ एकाच जागी बसल्यावर स्टीफनेस येतो . अशा डिस्क आणि फॅसेट जॉईंट्स प्रत्येक मणक्याच्या लेव्हलला असतात . प्रत्येक मणक्याच्या वरच्या म्हणजे डोक्याकडच्या बाजूला दोन फॅसेट जॉईंट्स जे वरच्या मणक्याशी सांधा बनवतात .तर दोन फॅसेट जॉईंट्स खालील दिशेने म्हणजे पायाच्या दिशेने जे खालच्या मणक्याशी सांधा बनवतात. म्हणजे प्रत्येक मणका वरच्या आणि खालच्या मणक्याशी जोडलेला असतो . प्रत्येक मणका चार सांधे बनवण्यात भाग घेतो .

आत सांधा म्हटलं की त्याला लुब्रीकेशन (तेल पाणी) आलेच कि ! .

त्याच्या मजबुतीसाठी लीगामेंट आल्याच .त्यांना ब्लड सप्लाय ,नर्व्ह सप्लाय सगळाच आले आणि दुखण्याची कारणे ही आलेच . बर हे सांधे सय्नोविअल असतात म्हणजे संधी वात आणि तत्सम सगळे आजार आले .

आता आपण हे पाहू ,कि काय काय कारणामुळे कंबर दुखू शकते .

तशी खूप कारणे असतात .पण एक सामान्य ज्ञान म्हणून

मणक्याच्या आणि स्नायूच्या आजाराची कारणे आणि मणक्या बाहेरची कारणे

कुठल्याही आजाराची कारणे शोधायची सोपी पद्धत . तिथे अॅनॉटॉमीकली

काय काय स्ट्रक्चर असतात ते सगळे दुखू शकतात . इन्फेक्शन होऊ शकते .

स्कीन , मसल , लीगामेंट, जॉईंट, सायनोव्हीयम, डिस्क, बोनस, नरव्हज ,

इतर कारणे म्हणजे रेफरल पेन्स म्हणजे बाहेरून येणारे दुखणे .मग किडनी, युरीनचे प्रॉब्लेम,

पोट,आतडे , इतर मेटाबॉलिक आजार , मॅलीगन्सीज, सेकण्डरिज ,

तर या अनुषंगाने शोधून काढावी लागणारी कारणे आणि त्या अनुसार येणाऱ्या तपासण्या रक्त, क्ष

किरण, एम. आर. आय., सि. टी. स्कॅन, सोनोग्राफी .हे जरा ठोकताळे झाले.सोपे करण्यासाठी .

पण सर्व साधारणपणे कंबर दुखण्याची बटांक दुखण्याची कारणे प्रत्येक वयात वेग वेगळी असतात

.

वजन उचलणे,खाली वाकून काम करणे,

एकाच पोजिशन मध्ये सहसा चुकीच्या पोजिशन मध्ये काम करणे,झोपेची चुकीची पद्धत .

सतत उभे राहणे,अति प्रवास

चुकीचे पोशचर,डिस्क प्रोल्याप्स ,लंबर कॅनल स्टेनॉसिस ,स्याक्रो इलियाक

आरथ्रायटीस,अंक्यीलोसिंग स्पेन्डीलायटीस

ईतर संधिवात सारखे आजार

ऑस्टीओपोरोसिस

मणक्याचे फ्रॅक्चर

मणक्यातील बाक , कर्व्ह , वाकडे पणअति व्यायाम

स्नायूचे आजार,वीकनेस

कॅल्शियमची कमी,

ड जीवन सत्व कमी

मणक्यातील अंतर(ग्याप)

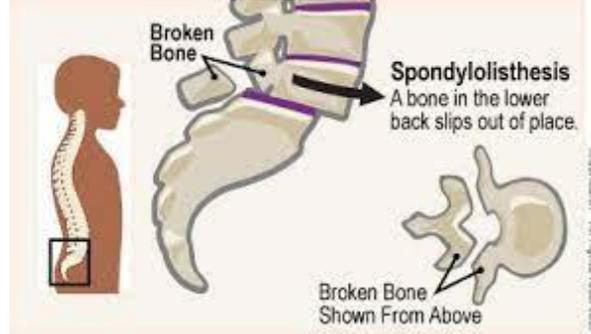
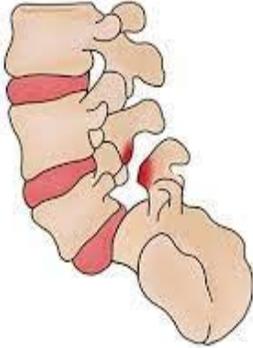
सगळ्या डॉक्टरांना बाह्य रुग्ण विभागात एकाच प्रश्नांचे उत्तर द्यावे लागते . मणक्यात गॅप पडला का ?अंतर पडले का ? खरे म्हणजे गॅप कमी होतो, झीज होते .पण आपल्या लोकांना कमी झालेला गॅप हा चिंतेचा विषय वाटत नाही . डिस्क स्पेस कमी होणे, फासेटची झीज होणे .लंबर कॅनलची रुंदी कमी होणे .हे किती तरी चिंतेचे विषय आहेत .मग आता गॅपची समज कशी काढायची ?

आता आपण आपल्या शास्त्रीय दृष्ट्या गॅप म्हणजे काय ते पाहू .

स्पोंडिलोलीस्थेसीस म्हणजे मणका लाईन सोडून पुढे सरकणे .असे होण्याचे कारण म्हणजे खरच गॅप .हे गॅप दोन प्रकारचे असतात .

जन्मतः ,आणि झीज झाल्या मुळे .

गॅप spondylolysis



तर हा खरा गॅप.

जेंव्हा मणका मागे सरकतो तेंव्हा रिटरोलीस्थेसीस .

या दोन्ही वेळा मज्जा रज्जू दाबतो . मणका लूज असल्या मुळे , दुखतो आणि सतत पुढे सरकत राहतो म्हणून लवकरात लवकर ऑपरेशन करणे गरजेचे असते.