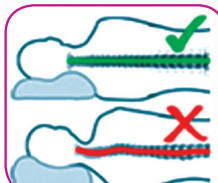
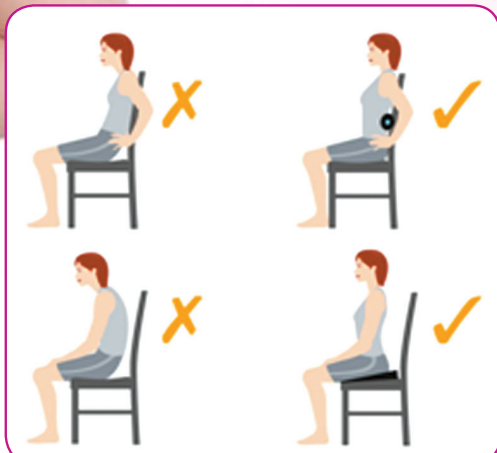
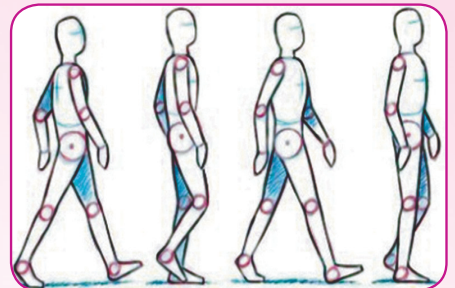


# නිතර වැළඳෙන කොන්දේ අමාරුවට හේතු සහ පහසු පිළියම්!



ඇවිදීම, හිටගැනීම, වාඩිවීම හා නිදාගැනීමේදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම



හැකිය. පිට කොන්දේ ඇතිවන වේදනාකාරී තත්ත්වයන්ට මූලිකවන සාධක වන්නේ පිටකොන්ද හා ඒ ආශ්‍රිතව ඇති කොඳු නාරටිය, මාංශපේශී, පේශී කණ්ඩරා, ස්නායු, අස්ථි, කාටිලේජ, කොඳු ඇට සන්ධිවල ව්‍යාධි තත්ත්වයන් උදර කුහරයේ අභ්‍යන්තර අවයව මෙන්ම පිටකොන්ද ප්‍රදේශය ආවරණය කරන සමේ ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන්ය.

කොන්දේ අමාරුව වර්තමානයේ පවතින අනෙකුත් රෝග සමග සංසන්දනය කිරීමේදී සුලභව පවතින රෝගී තත්ත්වයක් බවට පත්ව තිබේ. මෙය ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයකදී ඇතිවිය හැකිය. නමුත් ප්‍රධාන වශයෙන් අවුරුදු 20-55 අතර වයස් මට්ටම්වලදී බහුල වශයෙන් ගොදුරුවේ. මේ අතරින් මෙම තත්ත්වයට කාන්තාවන් හට රෝගය ඇතිවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇති අතර දළ වශයෙන් ලෝක ජනගහනයෙන් 80%කට ජීවිතයේ එක් වතාවක්වත් කොන්දේ අමාරුවලට ලක්වීමේ අවදානමක් ඇත. නමුත් මෙසේ ඇතිවන කොන්දේ වේදනාවන් බොහොමයක් විවේකය, ව්‍යායාම හා වේදනා නාශක ඖෂධ භාවිතය තුළින් බොහෝ දුරට මගහරවා ගත

**කොන්දේ අමාරුව වැළඳෙන්නේ ඇයි ?**  
කොන්දේ අමාරුව වැළඳීමට බලපාන සුලභම හේතුව ලෙස සැලකිය හැක්කේ එදිනෙදා ජීවිතයේ හා රැකියා කටයුතුවලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා නොකිරීම නිසා කොඳු නාරටිය ආශ්‍රිත මාංශපේශී, කණ්ඩා ඇදීමට (Stain, sprain) හා ඉරිමට (Tear) ලක්වීමය. ඊට අමතරව කොඳු නාරටිය ආශ්‍රිත කාටිලේජමය ව්‍යුහ (Intervertebral disc) පිටතට



ගාල්ල කරාපිරිය ශික්ෂණ රෝහලේ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකයේ වෛද්‍ය සංඛ තෙල්වනආරච්චි විසිනි

තොරා යෑම නිසා හටගන්නා ස්නායු ආබාධ, කොඳු නාරටියේ අස්ථි බිඳී යාම හා විශේෂයෙන් කශේරුකාවේ Pars interarticularis ප්‍රදේශයේ කැසීයාමෙන් ඇතිවන ආබාධිත තත්ත්වයන් නිසාද කොන්දේ අමාරු ඇතිවීමට පුළුවන.

මීට අමතරව කොන්දේ අමාරු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන අවදානම් තත්ත්වයන්ද කිහිපයක්ම තිබේ. මානසික ආතතිය වැඩි රැකියාවන්හි නිරතවීම, ගර්භණිභාවය, අක්‍රීය ජීවන රටාව,

වයස්ගතවීම, අධික තරබාරුව, දුම්පානය, උපදේශනයකින් තොරව අධික ව්‍යායාම් කිරීම හා විවේකයක් නොමැතිව අධිකව වැඩකටයුතුවල නිරතවීම ඒ අතරින් ප්‍රධාන වේ.

**කොන්දේ අමාරුවක් සමග හට ගන්නා රෝග**  
කොන්දේ අමාරුවක් සමගම බර අඩුවීම, උණ, පිටුපස ප්‍රදේශයේ ඉදිමීම, පාදවල හිරිවැටීම, පාදවල පේශී දුර්වලවීම, නොදැනීම මුත්‍ර පහවීම, මුත්‍රා පහකිරීම අපහසුවීම හා නොදැනීම මලපහවීම වැනි රෝගී තත්ත්වයන් තිබෙනම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුය. රෝග විනිශ්චය අනුව ප්‍රතිකාර ක්‍රමය තීරණය වේ.

**මූලික ප්‍රතිකාර**  
මූලික වශයෙන් විවේකය, වේදනා නාශක ලබාදීම හා ව්‍යායාම් සඳහා යොමු කිරීම සිදුවේ. ඊට අමතරව භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා යොමු කෙරේ.

ඊට අමතරව Tens ප්‍රතිකාරය, කොඳු ඇට පෙළ ශක්තිමත් කිරීම සඳහා Bracing ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හා විශේෂිත වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන Taping ප්‍රතිකාරය කොන්දේ අමාරු සඳහා භාවිතයට ගැනෙන ප්‍රතිකාර අතර වේ. නමුත් ඉතා කලාතුරකින් කොඳු නාරටියට ඖෂධ එන්නත් කිරීම හා ශල්‍යකර්ම කිරීමට සිදුවන අවස්ථාද ඇත.

■ සටහන සුරංචිත ගුණාසේකර

