රැජිණ

කාන්තාවන් අතර සුලබ යටි පතුල් වේදනාවට නවීන පිළියම්

යටිපතුල්වල ඇතිවන වේදනාව කාන්තාවන් අතර සුලබව දක්නට ලැබෙන රෝගී තත්ත්වයකි. විශේෂයෙන් උදේ කාලයේ ඇඩිව දැනෙන මෙම වේදනාව නිසා ගෙදර දොර කටයුතු කර ගැනීමේදී විශාල අපහසුතාවයන් වලට මුහුණ දෙන කාන්තාවෝ විශාල පිරිසක් සිටිති.

ඇවිදීමේදී යටිපතුල් වක්‍රව පිහිටීම

යටි පතුලේ හටගන්නා වේදනාව ප්‍රධාන හේතු සාධක කිහිපයක් නිසා ඇති වීමට පුළුවන. එනම් Plantar Fasciitis රෝග තත්ත්වය, ආතරයිටිස්, (Artheritis) නොයෙකුත් විෂබීජ ආසාදන, අස්ථියට සිදුවන අනතුරු (Trauma) හා ස්නායු ආබාධ ඒ අතර වේ. මේ අතරින් බහුල වශයෙන්ම දැකිය හැකි ප්‍රධාන රෝගී තත්ත්වය වන්නේ Planter Fasciitis නැමති රෝගී තත්ත්වයයි.

Planter Fasciitis රෝග තත්ත්වය ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක ඇති විය හැකි නමුත් වයස අවුරුදු 30-60අතර කාන්තාවන්ට බහුලව පවතී. උදෑසන අවදිවී ඇඳෙන් බැස තබන පළමු පියවරේදීම ඇතිවන දැඩි වේදනාකාරී තත්ත්වය මෙම රෝගය ඇති බවට පෙන්වන හොඳම සාක්ෂියකි. ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව ප්‍රතිකාර ක්‍රම කිහිපයක් එකවර අනුගමනය කිරීමෙන් මෙම තත්ත්වය මගහරවා ගත හැක.

අපගේ පාදය එනම් වළලු කරෙන් පහළ කොටස අස්ථි 26, සන්ධි 33ක් හා ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධ කරන පේෂි කණ්ඩරා (Tendons and ligarment) සියයට වැඩි ප්‍රමාණයක් එකතුවෙන් සෑදී ඇත. විලුඹ ප්‍රදේශය සෑදී ඇත්තේ යටි පතුලේ අස්ථිවලින් විශාලම අස්ථියෙනි.

පාදයේ විලුඹේ ඇති අස්ථියේ (Heel Bone) සිට පාදයේ ඇඟිලි දක්වා විහිදෙන පැතැලි තැටියක් වැනි ව්‍යුහයේ (Planter Fescia) ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයක් එනම් අධික ලෙස සිදුවන ඇදීම් නිසා එය දුර්වල වීම්, ඉදිමීම, සියුම් ඉරීම්වලට ලක්වීම මෙම පීඩාකාරී තත්ත්වය ඇතිවීමේ සංසිද්ධිය වේ. ඇතැම්විට මෙම රෝගී තත්ත්වය එකවර පාද දෙකටම වුවද ඇතිවිය හැක.

මෙම තත්ත්වය ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක අතර ඇවිදීමේදී යටිපතුල මත ඇතිවන ආතතිය අපගේ ශරීර ස්කන්ධය මෙන් 1.25 ගුණයක්ද දිවීමේදී එය 2.75 ගුණයක්ද දක්වා වැඩිවේ) අධික තරබාරුකම, ගර්භනීභාවය, නිවැරදි අයුරින් පාවහන් භාවිතා නොකිරීම හා බා බත්කෙණ්ඩ අවට මාංශපේෂීන්ගේ තද බව මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීමට බලපාන අනිකුත් සාධකයන්ය.

Plantar Fasciitis රෝගයේදී දැකිය හැකි ප්‍රධානතම රෝග ලක්ෂණය වන්නේ උදෑසන අවදි වී ඇඳෙන් බැස තබන පළමු පියවරේදීම අධික වේදනාවක් දැනීම හෝ දීර්ඝ වේලාවක් වාඩිවී සිට නැගිටිනවිට යටි පතුලේ ඇතිවන දැඩි වේදනාවය. නමුත් මෙසේ ඇතිවන වේදනාව පියවර කිහිපයක් ගමන් කරනවිට ඉබේම නැතිවී යා හැක. එසේම පඩි පෙළක් නැගීමේදී හා දීර්ඝ වේලාවක් සිටගෙන සිටීමේදීද වේදනාව ප්‍රබලව ඉස්මතු වන අවස්ථාද ඇත.

ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකයේ වෛද්‍ය
සංඛ තෙබුවනආරච්චි
(MBBS. Dip.in sport Medicine)
විසිනි

ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමේදී රෝග ඉතිහාසය විමසීමෙන් ප්‍රධාන කරුණු වශයෙන් වේදනාව ඇතිවන අයුරු ඇතිවන අවස්ථාව තමන්ට ඇති අනෙකුත් ලෙඩ රෝග තත්ත්වයන්, ක්‍රියාශීලී බව සහ නිරතව සිටින රැකියා යන කරුණු සැලකිල්ලට ගැනේ. කෙනකු සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව ඇවිදින ඉරියව්ව හා යටිපතුල සුපරීක්ෂාකාරීව පරීක්ෂා කිරීම මගින් මෙම රෝග තත්ත්වයන් නිර්ණය කරනු ලැබේ. ඉතාම කලාතුරකින් පමණක් මේ සඳහා X-ray හා MRI Scan භාවිතා කරනු ලැබේ.

යටිපතුලේ වක්‍රතාවය වැඩිවීම

ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව මේ සඳහා කළ හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රම රැසක් පවතින අතර එක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වෙනුවට ප්‍රතිකාර ක්‍රම කිහිපයක් එකවර අනුගමනය කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත් කරගත හැක.

විවේකය මෙහිදී අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි. දීර්ඝ කාලයක් සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, දිවීම හා යටිපතුලට ඇතිවන ආතතිය වැඩි කරන ක්‍රියාකාරකම් හැකිතාක් දුරට අවම කිරීම, වේදනාව ඇති තැනට අයිස් ප්‍රතිකාරය ලබාදීම (විනාඩි 10-15 ක් ලේන්සුවක් සම මත අතුරා අයිස් තබන්න) වේදනා නාශක භාවිතය Night splints, වැනි උපකරණ රාත්‍රී කාලයට පැළඳීම, විශේෂිත ටේප් වර්ගයක් විලුඹ ප්‍රදේශයේ ඇලවීම (Taping) මෙය නවතම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි.

සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි මෙම ප්‍රතිකාරය ක්‍රීඩා වෛද්‍යවරයකුගේ උපදෙස් මත පැළඳීම වඩා උචිතය) ගැළපෙන පාවහන් පැළඳීම (රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති පරිදි විශේෂිත උපකරණ සපත්තු තුළට දැමීමෙන් පාදයේ වක්‍රතාවයෙන් සිදුවන සංකූලතා මගහරවා ගත හැක.) ව්‍යායාම් හා සම්බාහන ක්‍රම අනුගමනය (රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි) කළ හැක.

රෝග තත්ත්වය දිගටම පවතීනම් corticosteroids නමැති නික්ෂේපණ හෝ PRP (Patelet Rich Plasma) නික්ෂේපණ කළ යුතුය. ඉතාම ව්‍යාකූල තත්ත්වයකදී ඉතාම කලාතුරකින් මේ සඳහා ශල්‍යකර්ම සිදු කරනු ලැබේ.

යටි පතුලේ වේදනාව ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා අපට අනුගමනය කළ හැකි පිළිවෙත් කිහිපයක්ම ඇත. නිතරම නිවැරදි පාවහන් භාවිතය හා අවශ්‍ය කාල වේලාවලදී නව පාවහන් වලට මාරු වීම ඉන් ප්‍රධාන වේ. සිරුරේ බර වැඩි නම් ව්‍යායාම් කර බර අඩුකර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. ක්‍රීඩා කරන විට සිරුර උණුසුම් කිරීම මෙන්ම සිසිල් කරන ව්‍යායාම නිසි අයුරින් සිදුකළ යුතුය. නිවැරදි ආහාර පුරුදු හා ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියකට අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි.

මෙම රෝගය සඳහා විශේෂිත වෛද්‍ය සායනයක් ගාල්ල කරාපිටිය රෝහලේ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකය මගින් පවත්වනු ලබන අතර එහි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වී සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කරගත හැක. මේ පිළිබඳව 091-2232267 අංකයට අමතා ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකයට යොමු වීමෙන් වැඩිදුර තොරතුරු දැනගත හැක.

සටහන
සුරංජිත් ගුණසේකර