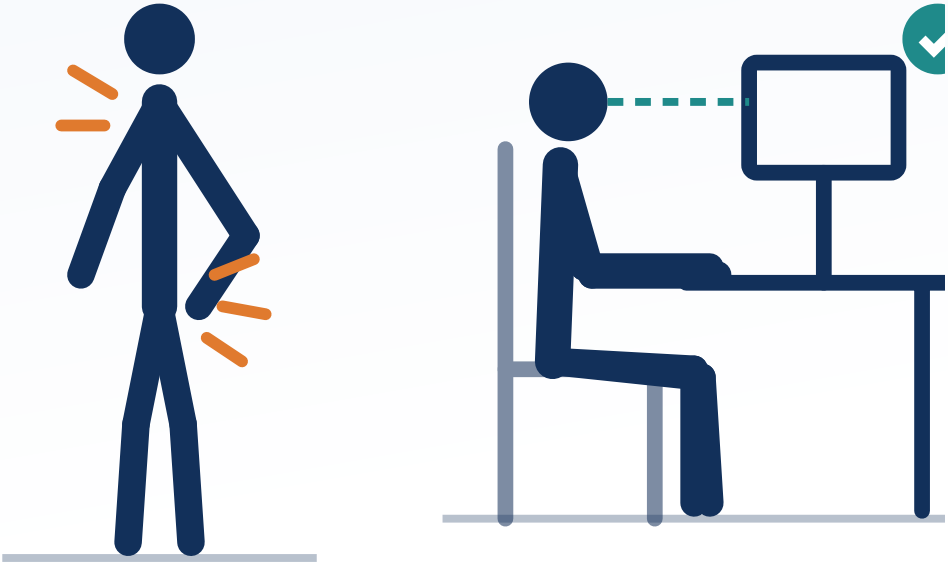
स्पॉन्डिलोसिस, सायटिका व व्यायाम

मान व पाठदुखी



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले
मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

"डॉक्टर, X-ray करू की MRI?"

मान व पाठदुखी अतिशय सामान्य आहे. बहुतेक वेदना **स्नायूंवरील ताण, चुकीची बसण्याची पद्धत** व वयानुसार मणक्याची झीज यामुळे होते. **बहुतेक वेळा २–६ आठवड्यांत** हालचाल व व्यायामाने बरे वाटते.

X-ray वरील स्पॉन्डिलोसिस वयानुसार सामान्य

४० वर्षांवरील बहुतेकांच्या X-ray व MRI मध्ये वेदना नसतानाही "स्पॉन्डिलोसिस" किंवा "डिस्क बल्ज" दिसतो. हे रिपोर्ट वेदनेचे कारण असतीलच असे नाही. X-ray व MRI खर्चिक आहेत व त्यांनी त्रास **जात नाही** — नियमित व्यायामाने जातो.

"माझा दिवसभर खूप व्यायाम होतो" असे अनेक जण म्हणतात. पण घरकाम, ऑफिस किंवा शेतीत तेच तेच स्नायू वापरले जातात. व्यायाम **संपूर्ण शरीराचा**, रोज ३०–६० मिनिटे असावा.

मणक्याच्या दुखण्याचे प्रकार

मानदुखी	मान व खांदे आखडणे, दुखणे; बऱ्याचदा डोकेदुखी
हातात उतरणारी नसांची वेदना	हात व बोटांपर्यंत वेदना, मुंग्या किंवा बधिरपणा — मानेतील नस दबलेली (रॅडिक्युलोपॅथी)
कंबरदुखी	कंबरेत वेदना, वाकल्यावर किंवा जास्त वेळ बसल्यावर वाढते
सायटिका / स्लिप डिस्क	कंबरेपासून पायात गुडघ्याखाली उतरणारी कळ; पावलात मुंग्या
मज्जारज्जूवर दाब	हातांची पकड कमी, चालताना तोल जाणे, लघवीचा त्रास — तातडीने उपचार आवश्यक (मायलोपॅथी)

गरज असल्यास नसांच्या तपासण्या (EMG/NCS) नारायणी हॉस्पिटलमध्ये उपलब्ध.

तपासण्या किंवा तातडीचे उपचार कधी लागतात ?

खालील लक्षणे असल्यास तातडीने डॉक्टरांना भेटा

- हात किंवा पायात कमजोरी; पाऊल लोंबणे
- लघवी किंवा शौचावरील नियंत्रण जाणे, किंवा गुप्तांगाभोवती बधिरपणा — **इमर्जन्सी**
- चालताना तोल जाणे, हातांची पकड कमी
- ताप, वजन कमी होणे, कर्करोग किंवा TB चा इतिहास
- रात्री किंवा विश्रांतीतही तीव्र वेदना
- पडल्यानंतर किंवा अपघातानंतर वेदना
- ६ आठवड्यांनंतरही हात-पायातील वेदना किंवा बधिरपणा कमी न होणे

अशा परिस्थितीत MRI किंवा इतर तपासण्या उपयोगी असतात. अन्यथा स्कॅनमुळे उपचारात बहुधा फरक पडत नाही.

उपचार

हालचाल चालू ठेवा

जमेल तशी रोजची कामे चालू ठेवा. १–२ दिवसांपेक्षा जास्त अंथरुणावर विश्रांती घेतल्यास सुधारणा मंदावते.

थोड्या काळासाठी औषधे

डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे काही दिवस वेदनाशामके. नसांच्या वेदनेसाठी विशेष औषधे दिली जाऊ शकतात.

फिजिओथेरपी व व्यायाम

सर्वात महत्त्वाचा उपचार — आणि सर्वोत्तम प्रतिबंध.

गरम शेक

१०–१५ मिनिटे शेक दिल्याने स्नायू सैल होतात.

इंजेक्शन किंवा शस्त्रक्रिया

फक्त काहींसाठी — नस खूप दबून कमजोरी आल्यास किंवा वेदना कमी न झाल्यास.

हे टाळा

- आठवडेनआठवडे कॉलर किंवा बेल्ट वापरणे
- अप्रशिक्षित व्यक्तींकडून मान "मोडणे" किंवा जोरात मालिश
- वारंवार X-ray व वेदनाशामक इंजेक्शने

रोजच्या जीवनातील बसण्या-उभे राहण्याची पद्धत



टेबलावर काम

पाठीला आधार, पावले जमिनीवर, स्क्रीन डोळ्यांच्या पातळीत

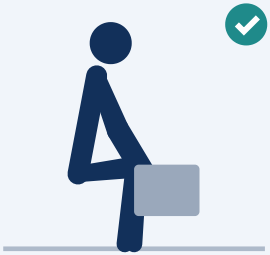


मोबाईल

फोन वर धरा; मान खाली वाकवू नका

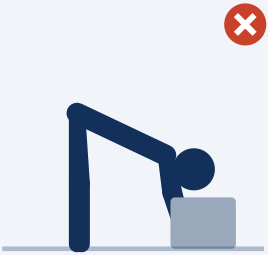
- दर ३०–४५ मिनिटांनी थोडी विश्रांती घ्या व ताणा
- दुचाकी: ताठ बसा, गतिरोधक व खड्ड्यांवर वेग कमी करा
- एकाच खांद्यावर जड पिशवी नेऊ नका
- ताठ उभे राहा — कान, खांदे व कंबर एका रेषेत

वजन उचलणे व झोपणे



योग्य

गुडघे वाकवा, पाठ ताठ, वस्तू शरीराजवळ



चुकीचे

पाय सरळ ठेवून कमरेतून वाकणे

- उचलताना पीळ देऊ नका; पावलांनी वळा
- जड वस्तू ओढण्यापेक्षा ढकला

झोपताना

- मान सरळ रेषेत राहील अशी एक मध्यम उशी
- टणक, पण कडक नसलेली गादी
- कुशीवर गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवून, किंवा पाठीवर गुडघ्यांखाली उशी ठेवून
- उठताना आधी कुशीवर वळा

मानेचे व्यायाम

ताठ बसा. प्रत्येक स्थिती ५ सेकंद धरा, १० वेळा, दिवसातून दोनदा.



हनुवटी मागे

हनुवटी सरळ मागे ओढा



हातावर दाब

डोके तळहातावर दाबा — पुढे, मागे, दोन्ही बाजूंना; डोके हलू देऊ नका



खांद्यांची वर्तुळे

खांदे मागच्या दिशेने गोल फिरवा



हळूवार वळवा

हळूच डावीकडे-उजवीकडे वळवा; कान खांद्याकडे झुकवा

मान वेगाने पूर्ण गोल फिरवू नका.

पाठ व कंबरेचे व्यायाम

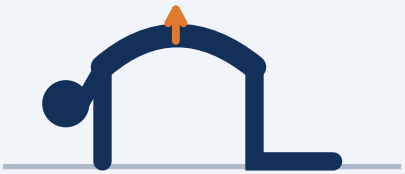
जमिनीवर चटईवर. प्रत्येकी १० वेळा, दिवसातून १–२ वेळा.



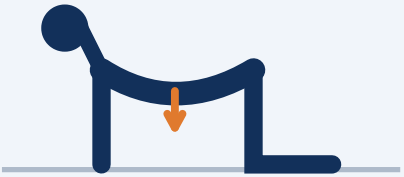
गुडघा छातीकडे



सेतुबंधासन



मार्जारी
— पाठ वर करा



मार्जारी
— पाठ खाली



भुजंगासन
— हळूवार



विरुद्ध हात-पाय
उचला

वेदना नसताना हेही उपयोगी: ताडासन, मकरासन, प्लँक, पोहणे, सायकल व जलद चालणे. सर्वसाधारण तंदुरुस्तीसाठी हळूहळू सूर्यनमस्कार.

सुरक्षितपणे व्यायाम

- हळू सुरुवात करा; दर आठवड्याला थोडे वाढवा
- हलका ताण चालतो. हात-पायात कळ उतरली किंवा बधिरपणा वाढला तर **थांबा**
- कोणता व्यायाम यापेक्षा नियमितपणा महत्त्वाचा — रोज ३० मिनिटे

तीव्र वेदना किंवा स्लिप डिस्कमध्ये टाळा — आधी विचारा

- पायाची बोटे पकडणे व पुढे वाकणे (पश्चिमोत्तानासन)
- धनुरासन, उष्ट्रासन, हलासन, सर्वांगासन
- मानेमागे हात धरून सिट-अप्स; जड वजन

लक्षात ठेवा

- बहुतेक मणक्याचे दुखणे बरे होते — हालचाल चालू ठेवा.
- तातडीच्या उपचारांची लक्षणे ओळखा.
- योग्य वजन, तंबाखू नको, योग्य बसण्याची पद्धत.

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

☎ 0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ 0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.