

थोडा वेळ राहून पुन्हा हळूहळू सरळ व्हावे. आता डोके वर उचलावे आणि पाठ सैल सोडून जमेल तितकी खाली दाबावी. थोडा वेळ स्थिर राहून पुन्हा सरळ व्हावे. या मांजरासारख्या हालचालीला मार्जारासन म्हणतात.

सूर्यनमस्कार, तसेच भुजंगासन, नौकासन, मार्जारासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, अर्धचक्रासन, वीरासन इ. आसनांचा कंबरेचे दुखणे कमी होण्यासाठी उपयोग होतो.

पाठदुखीसाठी जेवणाचे पथ्य नाही. पोटाच्या वाढलेल्या घेरामुळे पाठीवर ताण येतो, म्हणून वजन कमी केलेच पाहिजे. चालणे, पोहणे यासारखे व्यायाम, तसेच योगासने नियमित केल्यास पाठदुखी टाळता येते.

पाठदुखी - धोक्याची लक्षणे

पाठदुखी न थांबता वाढतच राहिली, तर फ्रॅक्चर, मणक्यांचा आमवात, टी.बी., हाडांचा विरळपणा (Osteoporosis) आणि कॅन्सर यांसारखी कारणे असू शकतात. पाठदुखीसोबत पुढील गोष्टी असतील तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

- १) अलीकडेच जोराने मार लागलेला असणे.
- २) वय २० वर्षांपेक्षा कमी, ५५ वर्षांपेक्षा जास्त.
- ३) वाढती पाठदुखी, विश्रांतीने बरे न वाटणे, कोणत्याही स्थितीत आराम न वाटणे.
- ४) सकाळी कडकपणा असणे, सूज कमी करणाऱ्या वेदनाशामकांनी खूप बरे वाटणे.
- ५) ताप येणे, वजन कमी होणे, बरे न वाटणे.
- ६) स्टिरॉइड्स आणि रक्त पातळ करणाऱ्या औषधांचा प्रदीर्घ प्रयोग.
- ७) पायात कमजोरपणा, लघवीचे नियंत्रण नसणे इ.
- ८) कॅन्सरचा पूर्वेतिहास.

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.

• फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०

• Email : sywagh@yahoo.co.in • Web : www.arthritis-india.com

• You Tube : Dr. Shrikant Wagh

लुपस क्लिनिक

संधिवाताचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटॉलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

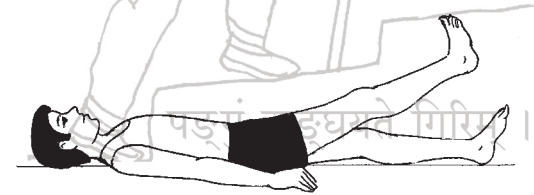
हर्मेटॉलॉजिस्ट

पाठीचे आणि कंबरेचे व्यायाम

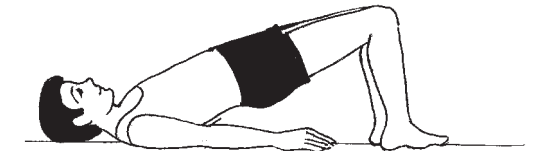
१) पाठीवर सरळ उताणे झोपून गुडघे काटकोनात वाकवावेत. कंबरेखाली टॉवेलचा रोल (गुंडाळी) ठेवून तो दाबावा.



२) पाठीवर सरळ उताणे झोपून, एक पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून हळूहळू २० ते ३० अंशांपर्यंत वर उचलून १० सेकंदांपर्यंत धरावा. नंतर हळूहळू पाय खाली आणत जमिनीला टेकवावा. दुसऱ्या पायाचाही असाच व्यायाम करावा.

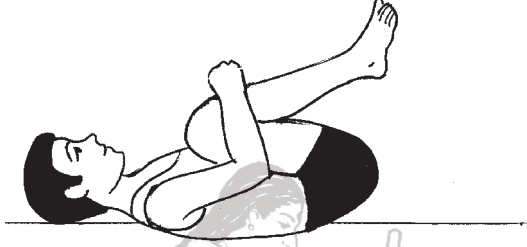


३) पाठीवर उताणे झोपून गुडघे एकमेकांच्या शक्य तितक्या जवळ आणावेत. हात सरळ ठेवून कंबर शक्य तितक्या वर उचलावी आणि ह्या अवस्थेत स्थिर रहावे. नंतर हळूहळू कंबर खाली आणत जमिनीस टेकवावी.



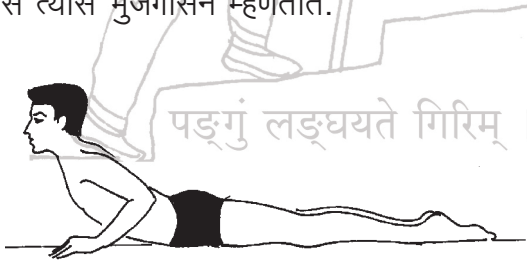
४) पवनमुक्तासन :

उताणे झोपून एक पाय सरळ ठेवून दुसऱ्या पायाचा गुडघा पोटाकडे आणावा. मांडी ओटीपोटावर दाबली गेली पाहिजे. हाच व्यायाम दुसऱ्या पायानेही करावा. नंतर दोन्ही पाय एकाच वेळी पोटाकडे ओढून स्थिर ठेवावेत. या स्थितीत हनुवटी गुडघ्याकडे नेणे म्हणजे पवनमुक्तासन. काही वेळ स्थिर राहून हळूहळू पाय सरळ करावेत.



५) भुजंगासन :

पोटावर झोपावे. दोन्ही हातांचे तळवे डोक्याच्या बाजूला जमिनीवर सपाट टेकवावेत आणि डोके हळूहळू शक्य तितके वर उचलावे. डोके वर उचलताना हाताने फारसा जोर देऊ नये. ह्या स्थितीत काही काळ राहून हळूहळू खाली यावे. ह्या व्यायामात डोकेही मागे नेल्यास त्यास भुजंगासन म्हणतात.

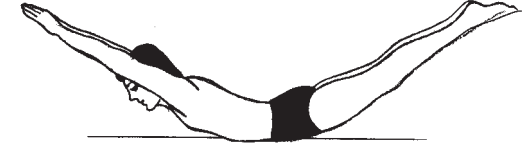


६) पोटावर झोपून हात कोपरात सरळ ठेवून मागे न्यावेत. खांदे मागे ओढून छाती व डोके वर उचलावे. या स्थितीत थोडा वेळ राहून पुन्हा हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे.

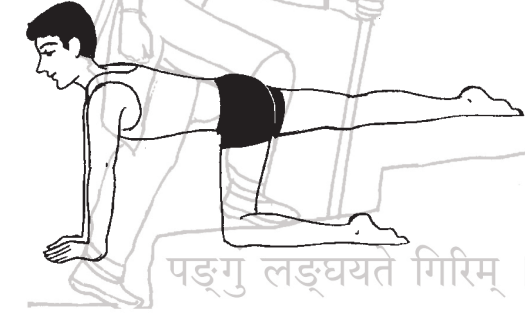


७) नौकासन :

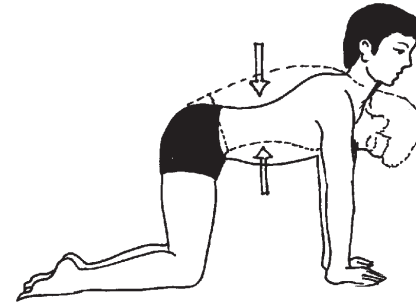
पोटावर झोपून हात डोक्याच्या बाजूला सरळ लांबवावेत. ह्या मूळस्थितीपासून एकाच वेळी दोन्ही हात आणि दोन्ही पाय वर उचलून स्थिर धरले की शरीराचा नावेसारखा आकार होतो.



८) दोन्ही हातांचे तळवे आणि गुडघे जमिनीवर ठेवून मांजरासारख्या स्थितीत रहावे. आता एक पाय वर उचलून गुडघ्यात न वाकवता सरळ आडवा धरावा. या स्थितीत थोडा वेळ राहून तो पाय हळूहळू पूर्वस्थितीला आणावा. हाच व्यायाम दुसऱ्या पायासाठी करावा. असाच व्यायाम हात समोरच्या बाजूस उचलूनही करावा.



९) मार्जारासन :



वरील आठव्या व्यायामाप्रमाणे दोन्ही हात व गुडघे टेकवून मांजरासारखी स्थिती घ्यावी. डोके खाली वाकवून पोट आत ओढून पाठ उंटासारखी वर उचलावी. या स्थितीत