

पाठीचे दुखणे

डॉ. श्रीकान्त वाघ, न्हर्मेटॉलॉजिस्ट, पुणे



आपल्या शरीराच्या मध्यभागी डोक्यापासून कमरेपर्यंत एकंदर ३३ मणक्यांची अत्यंत मजबूत पण लवचिक साखळी आहे. मणका म्हणजे हाडाचा एक छोटासा तुकडा. स्नायू आणि लिगामेन्ट्स या मणक्यांना घट्ट धरून ठेवतात. डोक्यापासून छातीच्या पिंजऱ्यासह कमरेपर्यंतच्या अवयवांना आधार देणे हे त्याचे मुख्य कार्य. ओटीपोटाची गालाकार हाडेही त्याच्याशीच जोडलेली असतात. त्यामुळे पायांनी शरीर सरकवणे शक्य होते. प्रत्येक मणक्यात एक मोठी गोलाकार पोकळी असते. त्यामुळे एकावर एक असलेल्या मणक्यातून एक लांब नलिका तयार होते. पायापासून वर सर्व शरीराची संवेदना मेंदूपर्यंत पोचवणारे मज्जातंतू याच नलिकेतल्या मज्जारज्जूतून जातात. दोन मणक्यांमध्ये एकमेकांना धरून ठेवणारी कूर्चेची एक मजबूत आणि दाब सहन करू शकणारी चकती असते. दोन मणक्यांमध्ये असे एकंदर तीन सांधे असतात. त्यामुळेच पाठीचा कणा चहूबाजूंना फिरू शकतो.

ज्या ज्या सांध्यांना आयुष्यभर जास्त काम पडते तेथे कूर्चा झिजून संधिवात होतात. म्हणूनच उतारवयात बोटांच्या टोकांचे सांधे आणि गुडघे यांच्या संधिवाताचे प्रमाण जास्त असते. पाठीचे- विशेषतः मानेचे आणि कंबरेचे दुखणेही याच कारणामुळे उद्भवते. पाठदुखी ही विशेषतः मध्यवयाचा आजार आहे. जगातल्या ८०% लोकांना आयुष्यात एकदा तरी पाठदुखी होते. स्पॉन्डिलोसिस (झिजेचा संधिवात), मणक्यांचे जन्मजात दोष, हाडांचा विरळपणा, आघात, आमवात (ऑन्किलोसिंग स्पॉन्डिलायटिस आणि इतर) तसेच सेप्टिक (टीबी वगैरे) आणि कॅन्सर अशी विशेष कारणे फक्त १५% लोकांमध्ये सापडतात. उरलेल्या ८५% लोकांची पाठदुखी कोणत्याही विशिष्ट कारणाशिवाय होते. अर्थात यास कण्याचा अयोग्य वापर हेच मुख्य कारण आहे. साधारणपणे २०% लोकांची पाठ मधूनमधून सारखी दुखत असते. कामावर गैरहजर राहण्याचे पाठदुखी हे अत्यंत महत्त्वाचे कारण. गेल्या ७-८ वर्षांत पाठदुखीचा खर्च वाढूनही रुग्णांच्या हलाखीत फारसा फरक झालेला नाही.

कधी कधी कंबरेचे दुखणे एखाद्या बाजूला मांडीपर्यंत जाते. त्याला सायाटिका (आयुर्वेदात गुध्रसी) म्हणतात. कंबरदुखीच्या ५-१०% रुग्णांना सायाटिका होते. दोन मणक्यांमधल्या चकतीमुळे जी रिकामी जागा मिळते त्यातून पायापर्यंतची संवेदना वाहणारे सायाटिक मज्जारज्जू (नर्व्ह) जातात. झिजेमुळे अथवा अन्य कारणांनी ही कूर्चाची चकती कमकुवत झाली की तिची उंची कमी होते आणि तिचा काही भाग मागे किंवा बाजूला सरकतो. अशा सरकलेल्या चकतीमुळे मज्जारज्जूवर दाब येऊन कंबरेबरोबरच पायही दुखत राहतो. अर्थात चकती सरकली म्हणजे दरवेळी सायाटिका होईल असे नाही. चालताना पाय दुखू लागल्यामुळे थांबावे लागले आणि थांबल्यावर दुखणे कमी झाले तर तेही असेच झिजेचे लक्षण आहे. यात मणक्यांच्या आतल्या नलिकेचा परीघ कमी होऊन मज्जातंतू दाबले जातात. सूज नसलेल्या कंबरेच्या अशा दुखण्यांमध्ये विश्रांतीने वेदना कमी होणे (सकाळी बरे वाटणे) आणि कामामुळे वाढणे हे प्रमुख लक्षण ध्यानात ठेवले पाहिजे.

साध्या पाठदुखीची कारणे

बसायची, उभे राहण्याची आणि काम करण्याची चुकीची पद्धत हे पाठदुखीचे सर्वात महत्त्वाचे कारण आहे. अवजड शारीरिक काम, पुढे वाकणे, वजन उचलणे, शरीर वळवणे तसेच संपूर्ण शरीराचा कंप होईल अशा प्रकारचे काम (रिक्शा/ट्रक चालवणे) इत्यादी अनेक कारणामुळे पाठीचे दुखणे उद्भवते. रेलून बसण्याची (उदा. टीव्हीपुढे) अनेकांना घाणेरडी खोड असते. कॉम्प्युटरपुढे, अभ्यासासाठी किंवा वाचनासाठी क्वचितच कोणी ताठ बसते. ताठ राहणे हेही तसेच महत्त्वाचे आहे. ताठ म्हणजे अगदी लाकडासारखे अवघडून नाही. उभे राहताना कान, खांदे, नितंब आणि घोटा हे सारे एका सरळ रेषेत आले पाहिजेत. त्यातही आरामदायक सहजपणा हवा. तास न तास टीव्हीपुढे बसण्यामुळे, अवजड (शरीराच्या वजनाच्या २०% पेक्षा जास्त) दप्तरामुळे आणि मैदानी खेळ न खेळल्यामुळे ब्रिटनमध्ये सध्या मुलांमध्येही पाठदुखीचे प्रमाण फार वाढले आहे. लॅपटॉप, क्रिडासाहित्याच्या किंवा इतर बॅगा एका हाताने किंवा खांद्यावर वाहूनही अशीच पाठ दुखू शकते. प्रदीर्घ काळच्या चुकीच्या सवयींमुळे पाठीच्या कण्यावर अत्याचार होत राहतो आणि एखादे वेळी अखानक दुखणे उद्भवते.

लड्डपणा, ताणतणाव, उद्वेग आणि काही मनोदोष, कामातले असमाधान अथवा तोचतोचपणा, रात्रपाळी, बेकारी, अशिक्षितपणा इत्यादी कारणामुळे एकदा सुरू झालेली पाठदुखी दीर्घकाळ सुरू राहते. अचानक उद्भवलेली पाठदुखी सामान्यतः दीडेक महिन्यात

बरी होते. परंतु वर्षभरातच पुन्हा उद्भवण्याची शक्यताही जास्त असते.

गंभीर पाठदुखी

पाठदुखी न थांबता वाढतच राहिली तर तिच्याकडे जास्त गांभीर्याने लक्ष दिले पाहिजे. अशा परिस्थितीत फ्रॅक्चर, टीबी, कॅन्सर आणि मणक्यांचा आमवात यासारखी कारणे असू शकतात. पाठदुखीसोबत पुढील गोष्टी असतील तर त्वरेने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

- १) अलीकडेच जोराने मार लागणे.
- २) वय - २० पेक्षा कमी, ५५ पेक्षा जास्त
- ३) वाढती पाठदुखी, विश्रांतीने आराम नसणे, कोणत्याच परिस्थितीत आराम न वाटणे.
- ४) सकाळी कडकपणा. सूजनरोधक 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 इतिहास.

अशा परिस्थितीत डॉक्टर रोग्याची तपासणी करतात. जरूर असेल तेव्हा एका बाजूने एक्स रे काढावा. (एक्स रे तपासणीत किरणोत्सर्ग होतो. प्रत्येक पाठदुखीसाठी एक्स रेची जरूरी नसते.) एक्स रेत फक्त रचनात्मक दोष समजतात. गंभीर पाठदुखीत बहुतेक वेळा सीटी स्कॅन किंवा एमआरआय स्कॅनमुळे बरीच उपयुक्त माहिती मिळू शकते. या तपासण्या खर्चिक आहेत. त्यामुळे निदाना आधी आणि नंतरच तपासणी व्हावी. कारण कोणताही त्रास नसलेल्या अर्ध्याअधिक लोकांच्या एमआरआयमध्येही कूर्चेची चकती सरकलेली आढळते.

उपाय

पाठदुखीचे कारण समजावून घेऊन त्या अनुषंगाने इलाज करणे, सहनशीलता तसेच मनोबल वाढवणे हे अत्यावश्यक आहे. वेदनाशामक औषधे प्रदीर्घकाळ घेतल्याने आम्लपित्त, अल्सर तसेच मूत्रपिंड इत्यादी अवयवांचे विकार होतात. त्यामुळे त्यांचा वापर फार काळ करू नये. विश्रांती हा पाठदुखीचा इलाज नाही. झोपला तो संपला. पाठ दुखत असतानाही कार्यमग्न राहिले पाहिजे. फार तर एक दोन दिवस पडून विश्रांती घ्यावी. फारशी रजा घेऊ नये. लवकरात लवकर उद्योगाला लागावे. दुखण्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला पाहिजे. आपल्या पाठदुखीचा इलाज आपणच केला पाहिजे. पाठीच्या दुखण्याविषयी दुःख करित बसणे हा बरे होण्यातला सर्वात मोठा अडसर आहे. मनाची ताकद वाढवलीच पाहिजे. योगसाधनेमुळे शारीरिक आणि मानसिक असा दुहेरी फायदा होऊ शकतो.

पाठीचे व्यायाम अत्यावश्यक आहेत. पण फार दुखत असताना ते फिजिओथेरेपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली करावेत. शेकल्याने बहुधा उपयोग होतो. जीर्ण पाठदुखीसाठी चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे असे व्यायाम करावेत. बागकामही चांगले, पण पुढे वाकताना सांभाळून असावे. पाठ ताणणे, मागे पुढे वाकवणे आणि स्नायूंची ताकद वाढवणे असे इतरही व्यायाम शिकून घेऊन नियमाने करावेत. कंबरपट्टा फार काळ वापरू नये. त्याला वैज्ञानिक आधार नाही. त्यामुळे आजूबाजूच्या स्नायूंची हालचाल कमी होऊन ते हळूहळू कमजोर होतात.

पाठीच्या कण्यामधून निघणाऱ्या मज्जातंतूवर दाब येत असेल तर त्या ठिकाणी भुलीचे इंजेक्शन देता येते. त्यामुळे काही महिन्यांपुरता आराम पडतो आणि व्यायामाने ताकद वाढविण्यास अवसर मिळतो. पाठदुखीसाठी सर्जन मंडळी वेगवेगळी ऑपरेशन्सही करतात. कूर्चेची चकती जितकी जास्त सरकलेली असेल तितके आपोआप बरे वाटण्याची शक्यता जास्त. ऑपरेशन केले किंवा न केले तरीही चार-पाच वर्षांनी सर्व रोग्यांची परिस्थिती एकसारखीच असते. अगदी सायाटिकातही ऑपरेशन करून वर्षभरानंतर इतरांच्या मानाने फारसा फरक दिसत नाही. ऑपरेशनमुळे वेदना लवकर आटोक्यात येते हे मात्र खरे. अर्थात ऑपरेशननंतर रुग्णास पुन्हा ऑपरेशनची वेळ येऊ शकते.

पाठदुखी होऊ नये म्हणून

१) लोळत टीव्ही पाहणे, पेपर वाचणे टाळा. पाठ नेहमी ९०° कोनात सरळ असली पाहिजे. मानही सरळ हवी. तरीही सैलसर आणि आरामात असावे.

२) खुर्ची नीट निवडा. बसताना कंबर खुर्चीच्या पाठीला टेकली पाहिजे. हवे तर कंबरेशी छोटी उशी ठेवावी. छाती थोडी पुढे आणि खांदे काहीसे मागे घेऊन ताठ बसावे.

३) खुर्चीवर बसले असता पाय ९० अंशात राहून जमिनीला टेकलेले पाहिजेत.

४) बसून कंटाळा आला तर अधूनमधून थोडे चालावे. पायाखाली स्टूल ठेवून मांड्या उचलाव्यात. तरीही पाठ सरळच हवी.

५) गाडी चालवताना सीटची पाठ उभी आणि शक्य तितक्या जवळ ठेवा. क्लच हा जवळून सहज दाबता आला पाहिजे.

६) झोपताना गुडघ्याखाली उशी घेतली तर नैसर्गिक स्थिती येते.

७) गादी फार मऊ नको. पण फरशीवर सतरंजी टाकून झोपणेही अयोग्यच. गादीस थोडातरी कडकपणा हवा. कापसाची जुनी, मधे खड्डा असलेली गादी वापरू नये.

८) उशी फार पातळ किंवा फार जाड नको. उशीमुळे डोक्याची स्थिती स्वाभाविक राहिली पाहिजे. डोके कलता कामा नये. शक्यतो एका अंगावर गुडघे जरासे वर घेऊन झोपावे. छातीशी गुडघे घेऊन मुटकुळे करून झोपू नये. पोटावर कधीही झोपू नये.

९) निजून उठताना एका कुशीवर वळून उठा.

१०) झाडताना, इस्त्री करताना, ओट्यापाशी किंवा बेसिनला फार वेळ वाकू नका. गुडघे वाकवून पाठ सरळ ठेवा किंवा एका पायाखाली छोटे स्टूल ठेवा.

११) पायरीवर पाय ठेवून मोजे आणि बूट घाला. खुर्चीवर बसून पुढे वाकू नका.

१२) एका खांद्यावर किंवा हाताला ओझे नको. एखादीच जड वस्तू असेल तर हाताने छातीशी धरून चला.

१३) जड वस्तू ढकलताना (उदा. बंद पडलेली गाडी) पाठीच्या सहाय्याने ढकला.

१४) उंच टाचेच्या चपला वापरू नका.

१५) व्यायाम अत्यावश्यक आहे. जिममध्ये जपून रहा. आपल्याला सोसेल, मानवेल इतकाच व्यायाम करावा.

१६) खाण्यापिण्याचे फारसे पथ्य नाही पण वजन कमी केलेच पाहिजे.

