

सर्वाङ्कल स्पोन्डिलोसिस

का यौगिक प्रबंधन



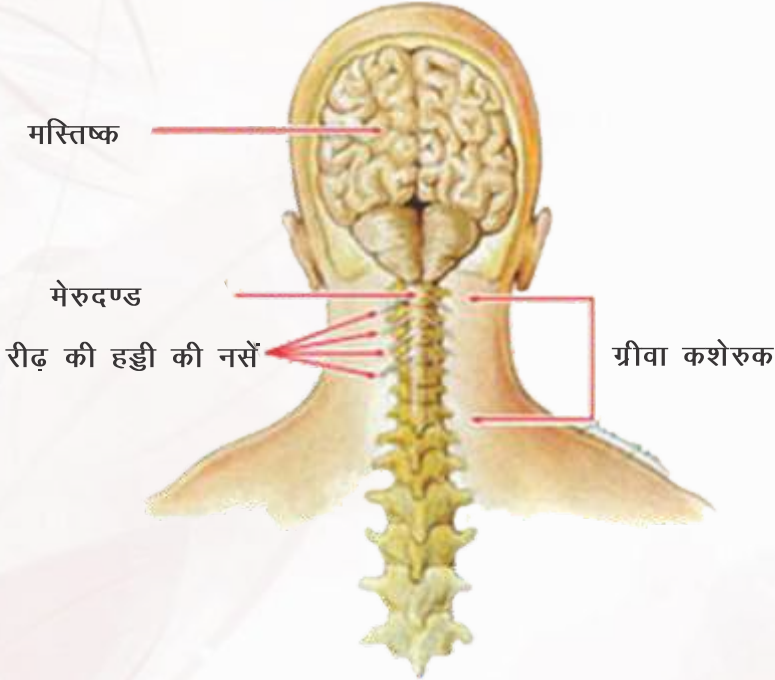
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

सर्वाङ्कल स्पोण्डिलोसिस

सर्वाङ्कल स्पोण्डिलोसिस रीढ़ की एक सामान्य अपक्षयी अवस्था है। इस अवस्था में गर्दन की हड्डियों, डिस्क और जोड़ों में परिवर्तन शामिल हैं। यह सामान्य तौर पर कशेरुकाओं में होने वाले आयु संबंधी परिवर्तनों के कारण होता है। आयु के साथ होने वाली सामान्य क्षतियों से इस प्रकार के परिवर्तन होते हैं। आयु के साथ, ग्रीवा की स्पाइन डिस्क में से तरल पदार्थ समाप्त हो जाता है और वह अधिक कठोर हो जाती हैं। इस प्रकार कई डिस्क का एक दूसरे पर चढ़ना तथा विशिष्ट समस्याएं देखी जा सकती हैं। इसमें ग्रीवा और कंधों की पीड़ा, सब ओसीपिटल पीड़ा व सिरदर्द शामिल है।



कुछ हद तक हम सभी आयु के साथ कशेरुकाओं और डिस्क के घिसने का अनुभव करते हैं। 60 वर्ष की आयु के 80 प्रतिशत से अधिक व्यक्ति इससे प्रभावित होते हैं। आयु के साथ अपक्षयित होने वाली डिस्क पतली होती जाती है। कभी-कभी आसन्न कशेरुक अपने किनारों पर हड्डियों के छोटे खुरदुरे क्षेत्रों को विकसित कर लेता है। समीपवर्ती मांसपेशियाँ, स्नायुबंधन और तंत्रिकाएँ इन अपक्षयी परिवर्तनों से संत्रस्त हो सकती हैं जो समस्याकारक लक्षण पैदा कर सकते हैं।

स्पोण्डिलोसिस अपक्षयी गठिया, रीढ़ की हड्डी के कशेरुक तथा संबंधित ऊतक की ऑस्टियोआर्थराइटिस है। यदि गंभीर हो तो यह तंत्रिका जड़ों पर दबाव का कारण बन सकता है तथा उसके बाद अंगों में दर्द या पेरेस्टेसिया भी संबद्ध होता है।

गर्दन का दर्द सबसे आम समस्याओं में से एक है जिसे व्यक्ति दिन-प्रतिदिन के जीवन में अनुभव करता है। यह शायद सर्दी के समान आम है।

जब दो आसन्न कशेरुकाओं के बीच की जगह संकुचित हो जाती है, रीढ़ की हड्डी से उभरती हुई तंत्रिका जड़ के संपीड़न से रेडिकुलोपैथी (संवेदी और संचलन प्रणाली की गड़बड़ी, जैसे गले में गंभीर दर्द, कंधे, बांह, पीठ, मांसपेशियों की कमजोरी के साथ) हो सकती है।

मेरुदण्ड (विशेष रूप से सर्वाइकल स्पाइन) पर प्रत्यक्ष दबाव के परिणामस्वरूप कमजोरी, चाल का दोष, असंतुलन हो सकता है। तंत्रिका संपीड़न और रक्त के प्रवाह की कमी के कारण मरीज को बाहुओं और हथेलियों में झुनझुनी, सुन्नता और कमजोरी का अनुभव हो सकता है।

कारण

सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस ग्रीवा रीढ़ की हड्डियों के बीच गर्दन कशेरुकाओं और जोड़ों के बीच कुशन सहित ग्रीवा रीढ़ की पुराने अपक्षय के परिणामस्वरूप होता है। कशेरुकाओं (रीढ़ की हड्डियाँ— ऑस्टियोफाइट्स) पर असामान्य वृद्धि या स्पर्स हो सकते हैं।

अधः पतन के कारण हुए यह संचित परिवर्तन धीरे-धीरे एक या एक से अधिक तंत्रिका जड़ों को संपीड़ित कर सकते हैं। इससे गर्दन और हाथों के दर्द में वृद्धि, कमजोरी और स्पंदन में परिवर्तन हो सकते हैं। विकसित चरणों में, यह मेरुदण्ड में शामिल हो जाता है। यह न सिर्फ हाथों बल्कि पैरों को भी प्रभावित कर सकता है।

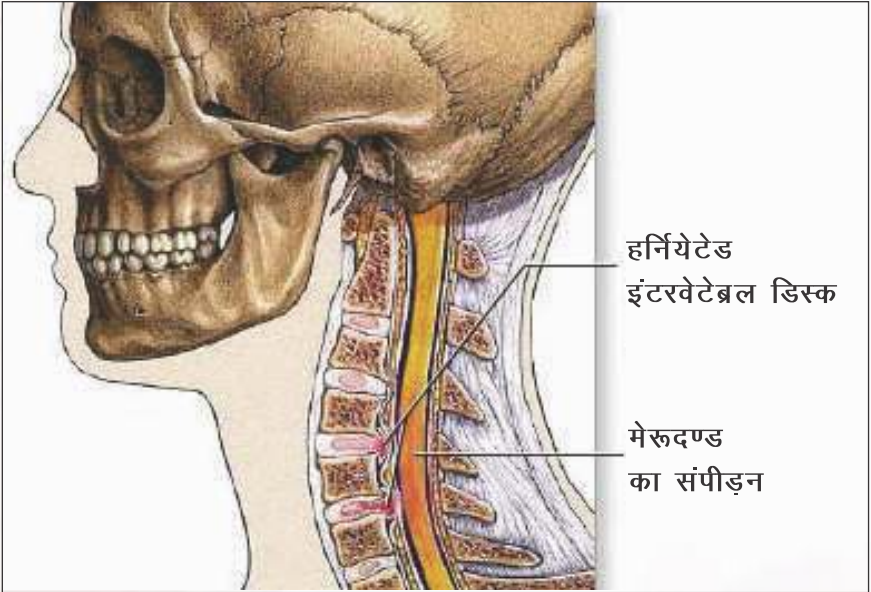
पुरानी गर्दन की चोट (जो कई वर्षों पूर्व लगी हो) स्पोण्डिलोसिस हेतु पूर्वनिर्मिति हो सकती है, लेकिन प्रमुख जोखिम कारक उम्र का बढ़ना है। 60 वर्ष की आयु तक, 70 प्रतिशत महिलाओं और 85 प्रतिशत पुरुषों में एक्स रे पर ग्रीवा स्पोण्डिलोसिस से संबंधित बदलाव लगातार दिखाई देते हैं।

लक्षण

- गर्दन दर्द (हाथों और कंधों तक फैल सकता है)
- स्पंदन खो देना अथवा कंधों, भुजाओं और पैरों (कभी-कभी) में असामान्य स्पंदन होना।

सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस का यौगिक प्रबंधन

- भुजाओं अथवा पैरों (कभी-कभी) की कमजोरी।
- गर्दन की अकड़न जो बढ़ती जाती है।
- संतुलन खोना
- सिर दर्द, विशेषकर सिर के पीछे
- मूत्र एवं मल विसर्जन पर नियंत्रण खो देना (यदि मेरुरज्जु का संपीडन हो जाए तो)



जोखिम के कारक

सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस के जोखिम कारकों में शामिल हैं—

- **आयु:** सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस आयु के साथ होने वाली एक सामान्य क्षति है। आयु में वृद्धि के साथ कशेरुकीय डिस्क का निर्जलीकरण और संकुचन होने लगता है।
- **व्यवसाय:** कुछ कार्य आपकी गर्दन पर अतिरिक्त तनाव डाल सकते हैं। इसमें पुनरावृत्त ग्रीवा गति, गलत तरीके से बैठने की स्थिति या सिर पर अतिरिक्त बोझ शामिल हो सकते हैं।

- **गर्दन की चोट:** गर्दन की पुरानी चोटें सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलोसिस के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।
- **अनुवांशिक कारक:** कुछ परिवारों में समय के साथ यह परिवर्तन अधिक होंगे, जबकि अन्य परिवारों में इनका कम विकास होगा।

यौगिक प्रबंधन

- 1) **गर्दन और रीढ़ के व्यायाम :** गर्दन के संचलन की सामान्य गतिविधियाँ जोड़ों और मांसपेशियों के तनाव को कम करती हैं जिससे अन्य यौगिक अभ्यासों में सुविधा होती है। ये अभ्यास पीछे की ओर, कोनों की ओर तथा गर्दन को घुमाने के माध्यम से किए जाते हैं।
- 2) **सूक्ष्म व्यायाम:** ग्रीवाशक्तिविकासक (अभ्यास अ तथा ब), ग्रीवाशक्ति विकासक (2 तथा 3) स्कंध तथा बाहुमूल शक्तिविकासक, पूर्ण भुजा शक्ति विकासक।
- 3) **योगासन:** ताड़ासन, ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन, कटिचक्रासन, अर्धचक्रासन, कोणासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, मार्जरी आसन, गोमुखासन, उत्तानमंडूकासन, सरल मत्स्यासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन, शवासन।
- 4) **प्राणायाम:** नाडीशोधन, सूर्यभेदन और भ्रामरी प्राणायाम
- 5) **ध्यान:** श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् उच्चारण, ओ३म् ध्यान
- 6) **विशेष अभ्यास:** योगनिद्रा/अंतर्मौन

स्वस्थ गर्दन और पीठ के लिए नुस्खे

लंबे समय तक निष्क्रियता की किसी भी अवधि के बाद नियमित रूप से मध्यम प्रभाव के व्यायाम प्रारंभ करें। योग मांसपेशियों में कसावट लाने और उनको मजबूत करने तथा मुद्राओं में सुधार करने में मदद कर सकता है। हर उम्र हेतु उपयुक्त मध्यम प्रभाव के व्यायाम पीठ के ऊपरी भाग को मजबूत करने में सहायक हो सकते हैं।

हमेशा अभ्यास या अन्य कठोर शारीरिक गतिविधि से पहले स्ट्रेचिंग करें।

- खड़े होने के दौरान झुके नहीं। जब खड़े हों, पैरो पर वजन का संतुलन रखें। पीठ भार को आसानी से उठा सकती है जब झुकाव कम हो।
- घर अथवा कार्यस्थल पर कार्य करने का धरातल आरामदायक और उपयुक्त उँचाई वाला हो।

सर्वाङ्कल स्पोण्डिलोसिस का यौगिक प्रबंधन

- पीठ को सहारा देने वाली उचित अवस्था और कार्य के लिए उचित ऊँचाई वाली कुर्सी पर बैठें। कंधों को पीछे की ओर कुर्सी पर टिकाएं। बैठने की अवस्था को परिवर्तित करते रहें और थोड़े अंतराल पर कार्यालय में टहल लें अथवा तनावमुक्त करने के लिए धीरे-धीरे मांसपेशियों को खींचें। यदि किसी को लंबे समय तक बैठना हो तो, पैरों को छोटे मेज पर आराम दें।
- आरामदायक, कम हील वाले जूते पहनें।
- अनुचित मुद्राओं में वजन उठाने से बचें
- रीढ़ में झुकाव से बचने के लिए करवट लेकर सोएँ। सदैव कड़ी और समतल सतह पर शयन करें।
- अत्यधिक वजन से बचने और उसे कम करने के लिए पोषण और आहार का उपयुक्त स्तर बनाएं रखें। कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन डी से युक्त आहार का प्रतिदिन सेवन हड्डियों को मजबूत रखने में सहायक होता है।
- धूम्रपान का त्याग कर दें। धूम्रपान रीढ़ तक रक्त के प्रवाह को रोकता है और रीढ़ के अपक्षय का कारण बनता है।
- अत्यधिक तनाव से बचें। तनाव पीड़ा की तीव्रता को बढ़ाता है।

डिस्क्लेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्वे के रूप में न समझा जाए।

सर्वाङ्कल स्पोन्डिलोसिस के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



ताड़ासन



ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन



कटिचक्रासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



त्रिकोणासन



वज्रासन



उष्ट्रासन



वक्रासन



मार्जरी आसन



गोमुखासन



उत्तानमूंडकासन



भुजंगासन



शालभासन



धनुरासन



मकरासन



मंडूकासन



शवासन



नाडीशोधन प्राणायाम



भ्रामरी



ध्यान

सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलोसिस का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001
फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657
ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in