



## 'ಬೆನ್ನು ಬಿಡದ ನೋವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮದ್ದಲ್ಲ'

ನಗರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶವೆಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಡುವುದು ಬೆನ್ನು ನೋವು. ನೋವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ಷಣಕಾಲ ನಮ್ಮ ದಿಯ ನಿಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ನೋವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ 'ಬೆನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಂತಲ್ಲಿ ಕೂತಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಅರ್ಥ್' ನಲ್ಲಿ (ಆಯುರ್ವೇದ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಫಾರ್ ಟ್ರಿಡಿಷನಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್) ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. 'ರೆಸಾರ್ಟ್' ಎಂದೊಡನೆ ಮಾಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದೇ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಆ ರೀತಿಯ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಅಪರೂಪದ ಔಷಧವಿದೆ. ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸರಿಪಡಿಸಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ 'ಅರ್ಥ್'ನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಪ್ರಶಾಂತ್.ಎಸ್. ಆಚಾರ್ಯ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. 'ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿ (ಡಿಸ್ಕ್) ಹೊರಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತ ಆದರಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು.

ಇವರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಕೆಲವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೆ ಇವರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುಣೆಯ ತಿಲಕ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಮ್ಮ ದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶೈಲಿ ಬಳಸಿ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ 'ಅರ್ಥ್' ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುವುದಾದರೂ ಏಕೆ? ಅತೀ ಭಾರದ ಕೆಲಸ, ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಗುಂಡಿಗಳಿರುವ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನವನ್ನು ರಭಸವಾಗಿ

ಚಲಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿಯುವ ನೃತ್ಯಪಟು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ, ಸೂಲಕಾಯದಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ 'ಶಾಕ್‌ಅಬ್ಸಾರ್' ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 33 ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳ ಜೋಡಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಮೃದುವಾದ ಆದರೆ ಘನವೂ ಅಲ್ಲದ ದ್ರವವೂ ಅಲ್ಲದ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಾವು ಹಾರುವಾಗ, ಬಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವಾಗ ಕುಗ್ಗುವ ಹಾಗೂ ಹಿಗ್ಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚಾ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿ ಯಾಗಿ ಕುಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಆಗ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ಒತ್ತಿದಂತೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಒಂದೆಡೆ ಸರಿದು ಮುಖ್ಯ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನರಗಳ ಎಳೆತದಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಓಡಾಡದಂತೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ 33 ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಳ್ಳಿನಂಥ ಮೂಳೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮುನ್ನ ಯಾವ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಮ್.ಆರ್.ಐ (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರಿಸನಾನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್-ಆಯಸ್ಕಾಂತ್ ಪ್ರತಿಕಂಪನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ) ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತೊಂದರೆಯಾದ ಡಿಸ್ಕ್‌ನ ಬದಿಗಿರುವ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ, ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಬಾರದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.35 ರಷ್ಟು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಆದರೆ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥವರು ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ನೋವು ತಿಂದೇ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಆಚಾರ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಏನು ಪರಿಹಾರ?:



**ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿ ದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು. ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ... ಅದಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿ...**

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಎಮ್.ಆರ್.ಐ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಜಾರಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಒತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ತೀರಾ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಅವಧಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡರೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಚಂದನ ಭಲಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದಿ ತೈಲ'ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಅಭ್ಯಂಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತರುವಾಯ ಕೇವಲ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಬಸ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬದಿಗೆ ಸರಿದಿದ್ದ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಾ ನಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಸರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತೀರಾ ವಿರಳ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರಿದರೆ ಮತ್ತೆ

ಈ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ 'ಅಮೃತಾದಿ ತೈಲ' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ತೈಲವನ್ನೂ ಅಭಿ ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು ಇದು ವಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವೆಷ್ಟು? 'ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿದಿನ 45 ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಏಳು ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂರುವರೆ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರ ವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಗಂಟೆಗಳಂತೆ ಏಳು ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹದಿನೈದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಟೈಟಾನಿಯಮ್ ಲಿಗಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ.

ನೋವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- \* ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಶ್ರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- \* ಕೂರುವಾಗ ನೇರವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಮುಂದಿರುವ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಮುಂಗೈ ಇಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಗೆ ಕುರ್ಚಿ ಹಾಗೂ ಟೇಬಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ವಾದ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

\* ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ.

\* ಸೀಲ್ ಮಾಡಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

\* ಮೈದಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ರೂಕ್ಷವನ್ನಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

\* ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ 300 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

'ಅರ್ಥ್'ನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಪ್ರಶಾಂತ್.ಎಸ್.ಆಚಾರ್ಯ ಈ ವರ್ಷಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಳ್ಳಾಪುರ ಬಳಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ದತ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಒಂದು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಔಷಧಿಗೆ ಪೇಟೆಂಟ್ ಕೂಡಾ ಪಡೆಯುವ ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹೊರ ರಾಜ್ಯದ ರೋಗಿಗಳೂ ಇವರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 080-2528 8630/2525 4654