

தசை நார் கிழிவும்... ஆயுர்வேதத்தில் தீர்வும்!

"இறங்கும் இடத்தில் ரயில் நின்றதும், அவசரமாகக் கீழே இறங்கிய சுகியின் ஹை ஹீல்ஸ் சட்டென நழுவ, நிலைதடுமாறி விழுந்தாள். சுதாரித்து எழுந்து, காலை உதறிச் சமாளிப்பதற்குள் வலி உயிர்போனது. இரண்டடி நடப்பதற்குள் முட்டி விலகுவதுபோல் ஓர் உணர்வு. எப்படியோ ஆட்டோ பிடித்து வீடு வந்து சேர்ந்தும், வலி நிற்கவில்லை. ஆயின்மென்ட், வலி நிவாரணி மருந்து என எதற்கும் வலி கட்டுப்படாமல் போகவே எங்களிடம் வந்தாள். சுகிக்கு ஏற்பட்டிருந்தது 'லிகமென்ட் டேர்'. உரிய சிகிச்சை கொடுத்து முற்றிலும் குணப்படுத்தினோம்" என்கிற ஆயுர்வேத மருத்துவர் விஜய் பால், லிகமென்ட் டேர் பாதிப்பைப் பற்றி விரிவாகச் சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

'நம் உடலில் உள்ள மூட்டுக்களின் சந்திப்பில், இரண்டு எலும்புகளை இணைக்கும் தசை நார்கள் (லிகமென்ட்) உள்ளன. இந்தத் தசை நார்கள்தான், நாம் நடக்கும்போது இரண்டு மூட்டு எலும்புகளையும் தாங்கிப்பிடித்து, நகர்ந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்கிறது.

வழுக்கி விழுதல், காயம் ஏற்படுதல் போன்றவற்றால் இந்தத் தசை நார் கிழிய வாய்ப்புகள் அதிகம். விளையாட்டு வீரர்கள், நடனம் ஆடுபவர்களுக்கு இது அடிக்கடி நேரும். தசை நார் கிழிந்துவிட்டால் மூட்டுக்கள் இணையாமல், அங்கு வீக்கம், வலி, அசைவின்போது சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.



தசை நார் நெகிழ்வு (எலாஸ்டிக்) தன்மை கொண்டது. குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் நெகிழ்ந்துவிட்டால், பழைய நிலைக்கு சுருங்க முடியாது. அதனால், லிகமென்ட் நார்த் தசையானது மிகவும் நெகிழ்ந்து, கிழிந்துவிட்டால் உடனடியாக சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாமல் போனால், பிரச்சனையின் வீரியம் அதிகமாகும். மூட்டு மிக விரைவாக தேயும் அபாயமும் உண்டு.

முட்டியில் நான்குவிதமான நார்த் தசைகள் உள்ளன. இதில் அதிக அளவில் காயம், கிழிவு ஏற்படுவது 'ஏ.சி.எல். லிகமென்ட் மற்றும் மீடியல் லிகமென்ட்' டிஸ்தான்.



விளையாடுபவர்கள், நடனம் ஆடுபவர்கள், உட்கார்ந்த நிலையிலேயே வேலை பார்ப்பவர்கள், வேகமாக மாடிப்படிகளில் ஏறுபவர்கள் என யாருக்கு வேண்டுமானாலும் லிகமென்ட் கிழிவு வரலாம்.

மாற்று மருத்துவ முறைகளில் இதற்கு நான்கு வார ஓய்வும், ஆர்த்ரோஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சையும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பழங்கால ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில், மூங்கில்களைக்கொண்டு எலும்புகளுக்கு போடப்படும் ஒருவிதக் கட்டை 'கோஷபந்தம்' என்பார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் எலும்பு அல்லது எலும்புகளை இணைக்கும் பகுதி ஆடாமல் இருக்க இந்தக் கட்டுப் போடப்படுகிறது. ஆனால், தற்போது மூங்கில்களைப் பயன்படுத்துவது இல்லை. லிகமென்ட் டேர் இருந்தால், அந்தப் பகுதியில், இரண்டு வித எண்ணெய்களைப் (முறிவு எண்ணெய் மற்றும் கந்தகத் தைலம்) பயன்படுத்தி, கட்டுப்போடப்படுகிறது. இந்தக் கட்டு 8 மணி நேரம் இருக்க வேண்டும். இரவில் போட்டால் காலையில் எடுத்துவிடலாம். இதுபோன்று 14 நாட்கள் கோஷபந்தக் கட்டுகளுடன் ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாப்பிட்டு வர, லிகமென்ட் டேர் குணமடையும். மாதக்கணக்கில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை."

- உமா ஷக்தி

படங்கள்: தி.குமரகுருபரன்