



CELEBRATING
10
YEARS

Rx a Novel Therapy

PregabidNT 50/75

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More **pain-free** moments in life

This Movement is supported by:

ALECTA (INTAS)

The makers of

PregabidNT 50/75

Pregabid D

Pregabid Trio

Pregabid CR



தசைப்பிடிப்பு வாதத்திற்க்காண
சிறந்த உதவிக்குறிப்புகள்

தசைப்பிடிப்பு வாதம்

பரவல்

தசைப்பிடிப்பு வாதம் என்பது மிகவும் பொதுவான நாள்பட்ட வலி நிலைகளில் ஒன்றாகும். இந்த தசைப்பிடிப்பு வாதமானது நாள்பட்ட, பரவலான வலி வகையை கொண்டது, பெரும்பாலும் தொடு வலியுணர்வுடன் காணப்படும். "நாள்பட்ட வலி" என்பதன் அர்த்தம் குறைந்தது 3 மாதங்கள் அல்லது அதற்கும் அதிகமான காலம் வரை வலி நீடிக்கும் என்பதாகும். பல நபர்கள் இந்த நோய் கண்டறியப்படுவதற்கு முன்பே பல வருடங்களாக தசைப்பிடிப்பு வாத வலியை அனுபவிக்கிறார்கள். "பரவலான வலி" என்பது மேல் பகுதி மற்றும் கீழ் பகுதி என உடலெங்கும் உணரப்படும் வலியாகும். எனினும், தசைப்பிடிப்பு வாத நோய் உள்ள பலர் தோள்பட்டை அல்லது கழுத்து போன்ற தங்கள் உடலின் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் மட்டுமே வலியை உணர்கிறார்கள். அத்துடன் "தொடு வலியுணர்வு" என்பது சிறிதளவு அழுத்தம் கூட அதிக வலியை ஏற்படுத்துவதை குறிக்கும். இந்த நோய் பெண்களில் அதிகம் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக தசைப்பிடிப்பு வலி உள்ளவர்களில் 75-90 சதவிகிதத்தினர் பெண்கள் ஆவர், இது ஆண்கள், குழந்தைகளென எல்லா இனத்தவர்களுக்கும் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

அறிகுறியின் வகையும், வலியின் தீவிரமும் நோயாளிக்கு நோயாளி மாறுபடும். பொதுவான அறிகுறிகள் கீழே உள்ளன:

- ▶ ஆழமான தசை வலி மற்றும் உடலின் ஒரு பகுதியில் வலி ஏற்படுதல்
- ▶ காலையில் எழுந்ததும் தசைகள் அசைக்க முடியாதவாறு விறைத்து போதல்
- ▶ ஓரிடத்தில் ஏற்படும் வலி பல இடங்களுக்குப் பரவுதல்
- ▶ தொடும் போது உணர்ச்சி மிகுந்து இருத்தல்
- ▶ தூக்கப் பிரச்சனை
- ▶ உடல் சோர்வு



செய்ய வேண்டியவை



செய்யக்கூடாதவை

- ▶ உங்கள் உடல் சொல்வதைக் கேளுங்கள். தேவைப்பட்டால் "நேரம்" எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் பெற்றிருக்கும் ஆற்றலை நல்விதமாக உபயோகியுங்கள்
- ▶ உங்கள் மூளையை மும்மரமாக வைத்திருங்கள். மன ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
- ▶ நேர அட்டவணக்கு ஏற்ப செயல்படுங்கள். அன்றாட பழக்கவழக்கங்களையும் செயல்பாடுகளையும் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.
- ▶ தசைப்பிடிப்பு வாத நோய்க்கான மருந்துகள் குறித்தும், மாற்றுச் சிகிச்சை முறைகள் குறித்தும் அங்கவப்போது உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- ▶ வெளியுலகத்திலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டாம். உங்களுக்கு பிடித்தமானவர்களுடன் நீங்கள் இணைப்பில் இருக்கையில் எப்போதும் நன்றாக உணர்வீர்கள். அவர்களே உங்களுக்கான முக்கிய ஆதரவாளர்களாக இருக்கிறார்கள்.
- ▶ முதலில் உங்கள் குடும்பத்தினுடைய தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்காக உங்கள் மருத்துவரை சென்று பார்வையிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டாம்.
- ▶ உங்களுக்கு வலியும் சோர்வும் இல்லாத நாட்களில் இதை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.
- ▶ உங்களுடைய தசைப்பிடிப்பு அடுத்தக்கட்டத்திற்கு விரிவடையும் அளவுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். இது நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கி விடும்.
- ▶ உங்கள் அறிகுறிகளுடன் ஒத்துப்போகாதவர்களின் பேச்சைக் கேட்காதீர்கள்.

உடற்பயிற்சிகள்

உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நலனுக்கும் உடலியக்கச் செயல்பாடு அவசியமானதாகும். உணவுத் திட்டத்துடன் சேர்த்து தசைப்பிடிப்பு வாத வலியை கையாளுவதிலும், மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதிலும், தேவையான அளவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதிலும், தொடர் செயல்பாடு ஓர் முக்கிய காரணியாக அமைகிறது.

தசைப்பிடிப்பு வாதத்திற்கான உடற்பயிற்சிகள் சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகள்

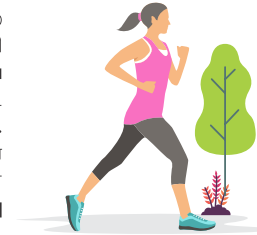
தசை நீட்டிப்பு

அன்றாடம் தசைகளை நீட்டிப்பது உங்கள் மூட்டுகளை இன்னும் சுமுகமாக அசைக்க உதவும். நீங்கள் இதை இயக்க வரம்பு என்று கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். மிகப்பெரிய தசை குழுமங்கள் இருக்கும் பகுதிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்: கெண்டைக்கால், தொடைகள், இடுப்பு, கீழ்ப்புற மதுகு மற்றும் தோள்பட்டைகள். 30 விநாடிகள் வரை தசைகளை நீட்டியபடியே வைத்திருங்கள். வலி ஏற்படுகிறது எனில் நிறுத்தி விடுங்கள். வாரத்திற்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை தசை நீட்டிப்பு பயிற்சியை முயற்சி செய்யுங்கள்.



திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி

உங்கள் தசைப்பிடிப்பு வாதத்தைச் சரிசெய்வதற்கான சிறந்த வழிகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். திறந்தவெளி உடற்பயிற்சியானது உங்களுடைய மிகப்பெரிய தசைகளை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மேலாக இயக்க வைக்கிறது. நடைப்பயிற்சி எளிதான ஒன்று, அத்துடன் சிறந்த ஒரு ஜோடி காலணிகளைத் தவிர உங்களுக்கு வேறெந்த சிறப்பு கருவிகளின் அவசியமும் இருக்காது.



சீரான மார்பு பயிற்சி

தொடர்ச்சியான வலிமை-பயிற்சி வலியை ஏற்படுத்துகிறது எனில், ஐசோமெட்ரிக் என்றழைக்கப்படும் சீரான பயிற்சிகளை முயற்சி செய்து பாருங்கள். கண்ணுக்குப் புலப்படும் விதமான எவ்வித இயக்கமும் இன்றி உங்கள் தசைகளை இறுக்கமடைய செய்யலாம். அதை எவ்வாறு செய்வது என்பது இங்கே உள்ளது: மார்பின் உயர அளவிற்கு நேராக உங்கள் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் உங்களால் இயன்றவரை உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக அழுத்துங்கள். 5 விநாடிகள் அப்படியே வைத்திருங்கள், அதன் பின்னர் 5 விநாடிகள் ஓய்வெடுங்கள். இவ்வாறு ஐந்து தடவை செய்யுங்கள்.



தசைப்பிடிப்பு வாதத்தைச் சரிசெய்வதற்கான யோகா பயிற்சி

இந்த தசை நீட்டிப்பு பயிற்சியும் தியானமும் உங்கள் உடலை கனகச்சிதமாக வைத்திருக்க உதவும். பல ஆசனங்கள் என்றழைக்கப்படும் தோரணைகளில் நீங்கள் இருப்பது வலிகளை எளிதாக்குகிறது. அத்துடன் தியானம் எனப்படும் நிலையில் உங்கள் மன எண்ணங்களை ஒருநிலைப்படுத்த உங்களுக்குக் கற்பிக்கும் பயிற்சிகள் தசைப்பிடிப்பு வாத வலியை எதிர்கொள்ள உதவும். தியானமானது உங்கள் மனதைப் புத்துணர்ச்சியாக வைத்திருக்கிறது. இது தசைப்பிடிப்பு வாத வலியைக் கையாள் உதவுகிறது.

