

## मणक्याचे आजार आणि योग

पाठीचा कणा उभा म्हणजेच जमिनीला लंब फक्त मनुष्यप्राण्यात असतो. बाकीच्या प्राण्यात तो जमिनीस समांतर असतो आणि हेच कारण माणसाच्या पाठदुखीमध्ये प्रामुख्याने असते.

पाठदुखीचे वर्गीकरण करायचे झाल्यास,

1) मणक्याच्या हाडातील दोष-

- मणक्याचा अस्थिभंग (Fracture)

- चकती पाठीमागे सरकणे

- मणका पुढे सरकणे (Listhesis)

- मणक्याला गाठ येणे - कॅन्सर

- पॅजेट्स डिजीज

- हाडातील कॅल्शियमची मात्रा कमी

- जंतुसंसर्ग (टी.बी.)

2) बाजूच्या स्नायूतील दोष - करक भरणे

3) रक्तवाहिन्यातील दोष- रक्तपुरवठा कमी होणे, रक्तसाव होणे (मणक्यातील)

4) नसातील दोष- गाठ येणे

काही रोग ज्याच्यामुळे नसा काम करेनाशा होतात.

माणसाचा मणका 5 विभागांत विभागला गेला आहे.

1) मानेचे मणके- 7

2) छातीचे मणके-12

3) कमरेचे मणके- 5

4) माकड हाड- 5

5) शोपटीचे मणके-4

कमरेचे मणके लवचिक असतात. त्यांचे हालचालीचे प्रमाण

सर्वात जास्त असते. त्यावर सर्वाधिक वजन येते म्हणूनच मणक्याच्या बाबतीतील सर्वाधिक तक्रारी कमरेच्या मणक्याच्या असतात. यात प्रामुख्याने

1) सायाटिका - पायात जाणाऱ्या नसांवर दाब येणे.

2) चकती मागे सरकणे व (Herniation of disc)

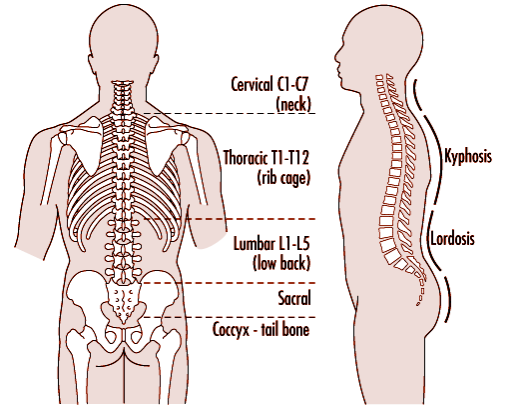
3) चकती मध्यभागी सरकून दोन्ही पायांतील ताकद जाणे.

4) मणका पुढे सरकणे{(Spondylolisthesis)

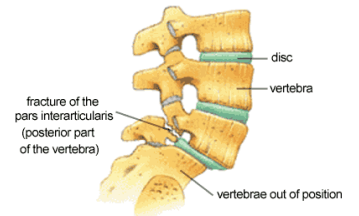
5) मणक्यातील जंतू प्रादुर्भाव

पाठदुखीमुळे होणाऱ्या तक्रारीपण वेगवेगळ्या असतात. जसे,

1) सतत कंबर दुखणे



### Spondylolysis



- 2) पायात कळा किंवा मुंग्या येणे
- 3) पाय जड होणे
- 4) चालताना थोडे अंतर गेल्यावर थांबावे लागणे
- 5) पाय पूर्णपणे बधिर होऊन घोट्याच्या आणि बोटांच्या हालचाली मंदावणे.

पाठदुखीसाठी कराव्या लागणाऱ्या तपासण्या या तक्रार किती तीव्र स्वरूपाची आहे त्यावर अवलंबून असतात.



- 1) पाठीच्या मणक्याचे फोटो काढणे
- 2) एम.आर.आय. करणे- ज्यात नसांवरील दाब व चकतीची अवस्था समजते.

- 3) आजाराशी निगडित रक्ताच्या चाचण्या
- 4) हातातील कॅल्शियमची मोजणी.

चाचण्यांचे रिपोर्ट आल्यानंतर विचार करावा लागतो तो आजार बरा करण्यासाठी लागणाऱ्या उपायांचा. खरे तर पाठदुखी होऊच नये म्हणून प्रत्येकाने जागरूक असले पाहिजे.

त्यासाठी काही पथ्ये पाळली गेली पाहिजेत ती अशी,

- 1) दुचाकीवरील प्रवास मर्यादित ठेवावा
- 2) प्रमाणापेक्षा जास्त वजन सतत उचलू नये
- 3) सुरुवातीच्या काळात योग्य सल्ला घ्यावा
- 4) सर्वात महत्त्वाचे नियमित पाठीचा व्यायाम करावा.

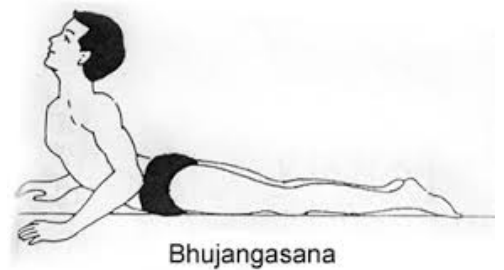
पाठीचे आजार होऊ नयेत म्हणून आयुर्वेदात आणि योगात बरेच उपाय आमच्या ऋषींनी लिहून ठेवले आहेत. अर्थातच त्यांचे शरीरशास्त्राविषयीचे ज्ञान खूप सखोल होते. त्यांनी शरीराची रचना, हाडांचे आकार, सांधे, स्नायूंची रचना आणि कार्य याचा खूप सखोल अभ्यास करून त्या त्या अवयवांसाठी व्यायामाचे धडे सांगितले.

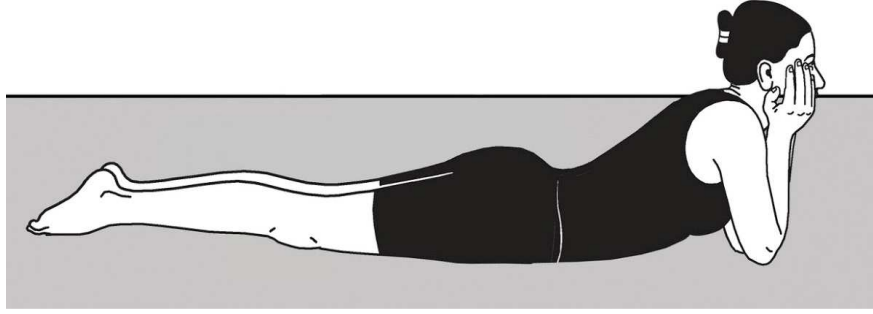
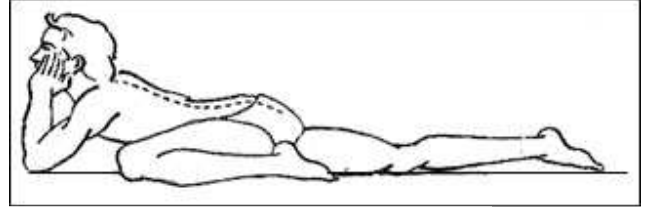
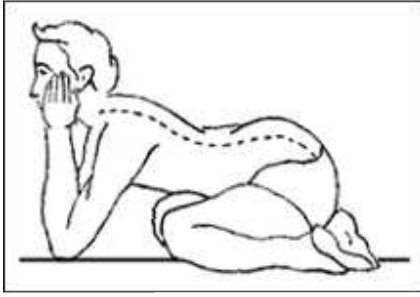
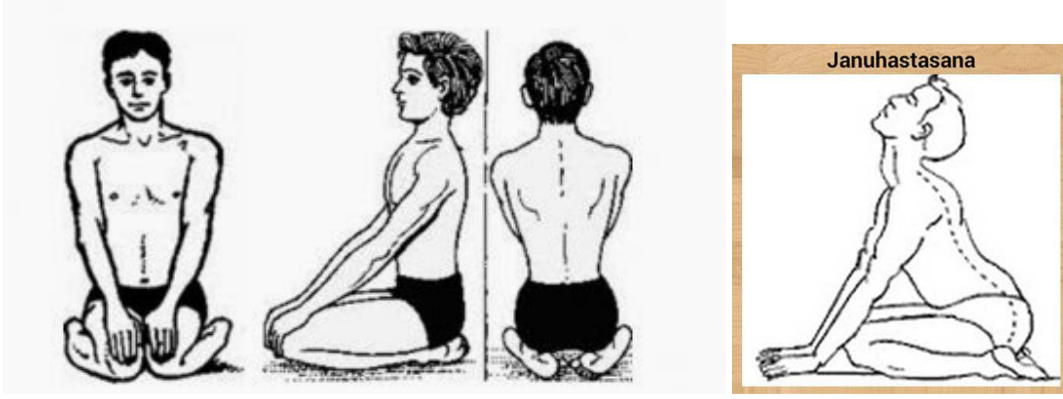
त्यात मुख्यतः 1) सूक्ष्म हालचाली 2) योगासने 3) प्राणायाम

सूक्ष्म हालचाली- या सांध्यांसाठी आहेत.

योगासने- स्नायूत बळकटी यावी म्हणून आहेत.

प्राणायाम- श्वसनाचे कार्य व्यवस्थित राहावे म्हणून आहे.





आपल्या पूर्वजांनी आपली प्रत्येक कृती कोणाला तरी समर्पित केली आहे. ज्याच्यामुळे आपल्यातील 'अहं' कमी होतो आणि लीनता येते. सूर्यनमस्काराचेसुद्धा असेच आहे. सर्वांगसुंदर व्यायामाचा प्रकार म्हणजे सूर्यनमस्कार. उगवत्या सूर्याला समर्पित करून सूर्यदेवाचे आभार मानण्यासाठी याचा उपयोग होतो. सूर्यनमस्कार साधारणपणे 13, 25 घालणे सोयीचे व शास्त्रानुसार आहे. प्रत्येक नमस्कारामध्ये 12 विविध मुद्रा येतात. त्या योग्य रीतीने शिकणे व त्याप्रमाणे करणे हिताचे असते. सूर्यनमस्कारातून पाठीचे मणके लवचिक होण्यास मदत होते. स्नायूंची ताकद वाढण्यास मदत होते. खुब्याचा सांधा, गुडघ्यांचा सांधा, खांदा यांच्यापण हालचाली होतात. सातत्याने सूर्यनमस्कार घातल्याने मणक्याचे आजार कमी होतात हे सिद्ध झालेय.

वज्रासन ते मकरासन साखळी- वज्रासन, जानु हस्तासन, हस्तशिरासन, एकपाद भुजंगासन, द्विपाद भुजंगासन आणि मकरासन ही आसने आंतरभूत आहेत.

(सौजन्य : वैद्यराज त्रैमासिक)

\*\*\*\*\*