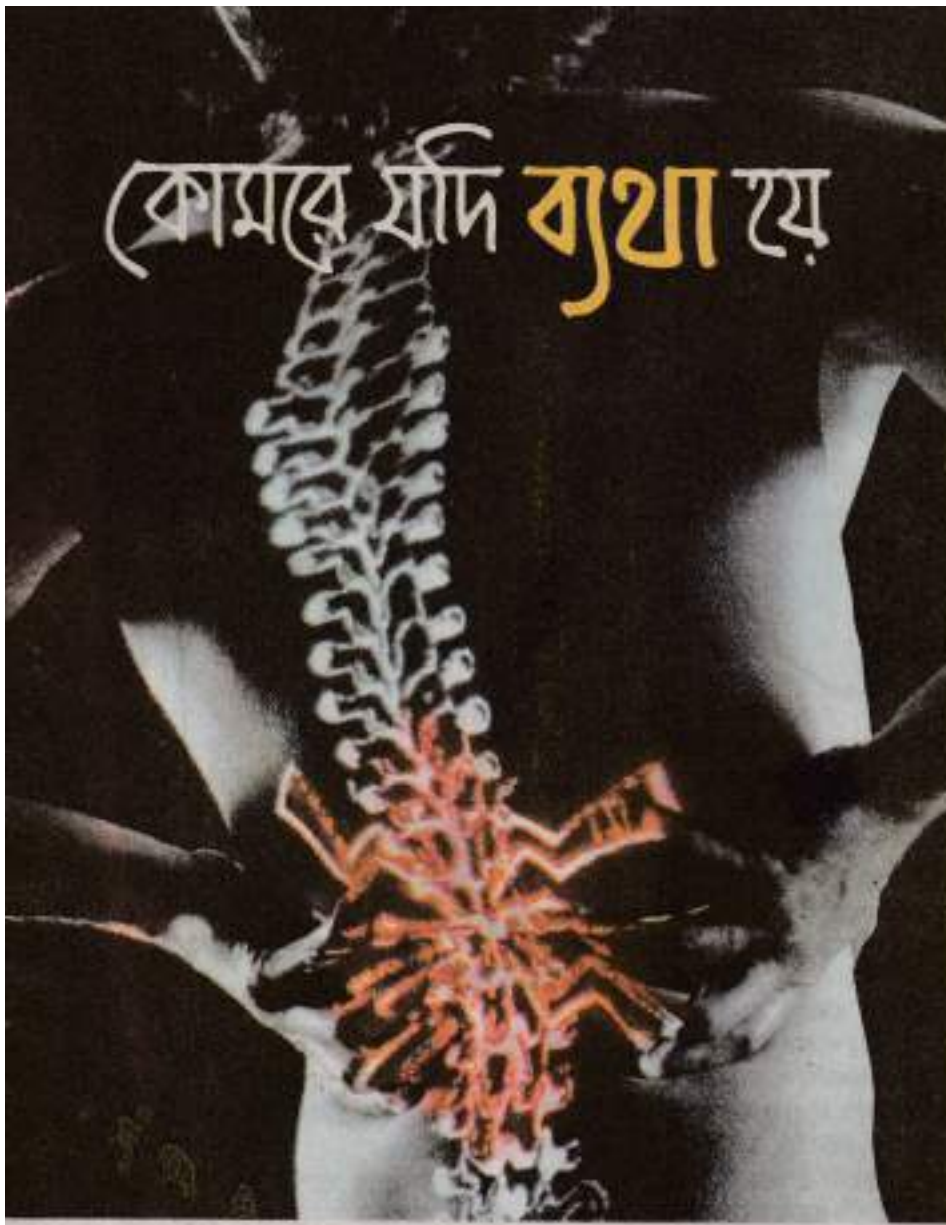


# কোমরে যদি ব্যথা হয়



কেউ যদি বলে কোমর ব্যথার কথা শোনেননি, তাহলে তো অবাক হওয়ারই বিষয়। বেশির ভাগ মানুষই জীবনের কোনো-না-কোনো সময় কোমর ব্যথাজনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন। আমাদের দেশে প্রতি পাঁচজনের মধ্যে চারজন জীবনের কোনো না কোনো সময় এই সমস্যায় ভোগেন। আগে মানুষের ধারণা ছিল কোমর ব্যথা শুধু বয়স্কদের হয়, কিন্তু গবেষণায় দেখা গেছে কোমর ব্যথা যেকোনো বয়সেই হতে পারে। মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধি, করপোরেট পেশা, নপরায়ন, শরীরচর্চার অভাব, জীবিকার তাগিদে অত্যধিক পরিশ্রম, শ্রমিক পেশাজীবী, কম্পিউটিং, চলাফেরা-শোয়া-বসার স্থল অবস্থান, শারীরিক দুর্ঘটনা ইত্যাদি কারণে কোমর ব্যথার রোগী দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে।

**কেউ** যদি বলে কোমর ব্যথার কথা শোনেননি, তাহলে তো অবাক হওয়ারই বিষয়। বেশির ভাগ মানুষই জীবনের কোনো-না-কোনো সময় কোমর ব্যথাজনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন। আমাদের দেশে প্রতি পাঁচজনের মধ্যে চারজন জীবনের কোনো না কোনো সময় এই সমস্যায় ভোগেন। আগে মানুষের ধারণা ছিল কোমর ব্যথা শুধু বয়স্কদের হয়, কিন্তু গবেষণায় দেখা গেছে কোমর ব্যথা যেকোনো বয়সেই হতে পারে। মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধি, করপোরেট পেশা, নপরায়ন, শরীরচর্চার অভাব, জীবিকার তাগিদে অত্যধিক পরিশ্রম, শ্রমিক পেশাজীবী, কম্পিউটিং, চলাফেরা-শোয়া-বসার স্থল অবস্থান, শারীরিক দুর্ঘটনা ইত্যাদি কারণে কোমর ব্যথার রোগী দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে।

**কোমর ব্যথার কারণ**  
কোমর ব্যথার অনেক কারণ রয়েছে। এর মধ্যে ৯০ ভাগ হচ্ছে 'মেকানিক্যাল সমস্যা'। মেকানিক্যাল সমস্যা বলতে মেরুদণ্ডের মাংসপেশি, লিগামেন্ট মচকানো, আংশিক

## ফিজিওথেরাপি

হিঁড়ে যাওয়া, দুই কশেরুকার মধ্যবর্তী ডিস্ক সমস্যা, কশেরুকার অবস্থানের পরিবর্তন ও মেরুদণ্ডের নির্দিষ্ট বক্রতার পরিবর্তনকে বোঝায়। চলাফেরা, জীবিকার ধরন, খুব বেশি ভার বা ওজন বহন, মেরুদণ্ডের অতিরিক্ত নড়াচড়া, একটানা বসে বা দাঁড়িয়ে কোনো কাজ করা, মেরুদণ্ডে আঘাত পাওয়া সর্বোপরি কোমরের অবস্থানগত স্থূলের জন্য হয়ে থাকে। অন্যান্য কারণের মধ্যে বয়সজনিত মেরুদণ্ডের ক্ষয় বা বৃদ্ধি, অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা পঁটে বাত, অস্টিওপোরোসিস, এনকাইলজিং স্পনডাইলোসিস, মেরুদণ্ডের স্নায়বিক সমস্যা, টিউমার, ক্যান্সার, বোন টিবি, কোমরের মাংসপেশির সমস্যা, পেটের বিভিন্ন ভিসেরার রোগ বা ইনফেকশন, বিভিন্ন স্ত্রীরোগজনিত সমস্যা, মেরুদণ্ডের রক্তবাহী নালীর সমস্যা, অপুষ্টিজনিত সমস্যা, মেদ বা ভুঁড়ি, অতিরিক্ত ওজন ইত্যাদি।

### উপসর্গ

কোমরের ব্যথা আশ্তে আশ্তে বাড়তে পারে বা হঠাৎ প্রচণ্ড ব্যথা হতে পারে। নড়াচড়া বা কাজকর্মে ব্যথা তীব্র থেকে তীব্রতর হতে পারে। ব্যথা কোমরে থাকতে পারে বা কোমর থেকে পায়ের দিকে নামতে পারে অথবা পা থেকে কোমর পর্যন্ত উঠতে পারে। অনেক সময় কোমর থেকে ব্যথা মেরুদণ্ডের পেছনে দিকে দিয়ে মাথা পর্যন্ত উঠতে পারে। রোগী অনেকক্ষণ বসতে বা দাঁড়িয়ে থাকতে পারে না। ব্যথার সাথে পায়ে শিনশিন বা বিনবিন জাতীয় ব্যথা নামতে বা উঠতে পারে। হাঁটতে গেলে পা থিঁচে আসে বা আটকে যেতে পারে, ব্যথা দুই পায়ে বা যেকোনো এক পায়ে নামতে পারে। অনেক সময় বিছানায় গুয়ে থাকলে রাখা কিছুটা কমে আসে। এভাবে দীর্ঘ দিন চলতে থাকলে রোগীর কোমর ও পায়ের মাংসপেশির ক্ষমতা কমে আসে এবং শুকিয়ে যেতে পারে, সর্বোপরি রোগী চলাফেরার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।

যেহেতু আধুনিক এই যুগেও কোমর ব্যথা একটি আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত স্বাস্থ্য সমস্যা; তাই এ সমস্যার সমাধানে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম।

### প্রতিকার

**ফার্মাকোথেরাপি** : চিকিৎসকেরা রোগীকে বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর সাধারণত ব্যথানাশক এনএসএআইডিএস গ্রুপের ওষুধ, মাসল, রিলাক্সেন ও সেডেটিভজাতীয় ওষুধ প্রয়োগ করে থাকেন। যেহেতু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা নির্দিষ্ট মাত্রা রয়েছে সেজন্য অবশ্যই একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ সেবন করা আবশ্যিক।

**ফিজিওথেরাপি** : কোমর ব্যথাজনিত সমস্যার অত্যাধুনিক চিকিৎসা হচ্ছে ফিজিওথেরাপি।

গবেষণায় দেখা গেছে, বেশির ভাগ কোমর ব্যথা রোগী অপারেশন না করে ম্যানুয়াল থেরাপি, ইস্টারফেরেনশিয়াল থেরাপি, ম্যানুপুলেশন থেরাপি, অটো ট্রাকশন ট্রাইথ ডিকম্প্রেশন থেরাপি নিয়ে সম্পূর্ণ সুস্থ আছেন। তা ছাড়া চিকিৎসা চলা অবস্থায় বিভিন্ন ব্যায়াম, কোমরে নির্দিষ্ট অর্থোসিস বা ব্রেস প্রয়োগ করে থাকেন। এতে করে অপারেশনের জটিলতা থেকে মুক্ত থাকা যায়। ডিস্ক প্রসারক হলে চার-ছয় সপ্তাহ ফিজিওথেরাপি হাসপাতালে ভর্তি থেকে প্রতিদিন তিন-চারবার ফিজিওথেরাপি নিলে রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠে। পরবর্তীকালে রোগীকে চিকিৎসকের নির্দেশমতো ব্যায়াম তিন-ছয় মাস চালিয়ে যেতে হয়।

**সার্জারি :** যদি দীর্ঘ দিন ফার্মাকোথেরাপি ও ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা চালানোর পরও রোগীর অবস্থার পরিবর্তন না হয় রোগীকে অবস্থা অনুযায়ী কোমর-মেরুদণ্ডের অপারেশন বা সার্জারির প্রয়োজন হয়।

#### প্রতিরোধ :

কোমর ব্যথা উপরে উল্লেখিত চিকিৎসাপদ্ধতিতে ভালো হওয়ার পরও আবার দেখা দিতে পারে। যেহেতু কোমর ব্যথা বারবার দেখা দিতে পারে বা যারা এখনো একাতীয় সমস্যায় ভোগেননি, তারা নিচের পরামর্শ মেনে চলতে পারেন। তবে ব্যায়াম করার আগে আপনার জন্য কী ব্যায়াম, তার জন্য অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। কারণ ভুল ব্যায়ামের কারণে সমস্যা আরো বেড়ে যেতে পারে। সুনির্দিষ্ট কিছু ব্যায়াম শেয়ার আগে কিছু স্ট্রেচিং ব্যায়াম করলে অনেক উপকার পাওয়া যায়।

- পায়ের কাফ মাসল বা মাংসপেশির স্ট্রেচিং
- দেয়ালের কোণে গিয়ে এক পা সামনে এক পা পেছন দিয়ে দাঁড়ান। পেছনের হাঁটু সোজা রেখে সামনে ঝুঁকে দুই হাত নিয়ে সামনের দুই পাশের দেয়ালের ধাক্কা দিন। এতে পায়ের কাফ মাসলে টান পড়বে।
- কোম্প্রাইসেসপস বা উরুদ সামনের মাংসপেশির স্ট্রেচিং
- সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে যেকোনো এক হাঁটু ভাঁজ করে ওই পায়ের গোড়ালি নিতলের সাথে লাগতে চেষ্টা করবেন। এতে উরুদ সামনের মাংসপেশিতে টান পড়বে।
- হ্যামস্ট্রিং বা উরুদ পেছনের মাংসপেশি স্ট্রেচিং
- টুল বা বেঞ্চের ওপর এক পা সোজা করে রেখে পায়ের পাতা এক হাত দিয়ে নিচের দিকে টানতে হবে। এতে উরুদ পেছনের মাংসপেশিতে টান লাগবে।
- নিতল বা হিপের সামনের মাংসপেশির স্ট্রেচিং
- ডান হাঁটু ভাঁজ করে বসে বাম পায়ের



পাতা সোজাভাবে ফ্লোরে রাখুন। এরপর সামনে ঝুঁকুন। একই ভাবে অন্য পায়ের জন্য করুন। এতে নিতলের সামনের মাংসপেশি টান হবে।

- ইলিওটিবিয়াল ব্যান্ড স্ট্রেচিং
- এক পায়ের সামনে অন্য পা ত্রুস করে প্যাঁচ দিন। এতে ইলিওটিবিয়াল ব্যান্ড টান পড়বে।

**অবস্থাপন কোমর ব্যথা সায়টিকা রোগ বা ডিস্ক প্রলেপস রোগের ব্যায়াম :**

- প্রথমে সতর্কতার সাথে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। এবার কনইয়ের ওপর ভর করে বুক ও মাথা খুব ধীরে ধীরে ওপরে ওঠান। পাঁচ সেকেন্ড থেকে ৩০ সেকেন্ড এ অবস্থানে থাকুন। প্রতিবেলায় ছয়বার করুন।
- উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। এ অবস্থা থেকে দুই হাতের তালুর ওপর ভর দিয়ে মাথা ও বুক তুলুন, যেন তলপেট বিছানায় লাগানো থাকে। পাঁচ সেকেন্ড এভাবে থাকুন। ব্যায়ামটি ১০ বার করুন।
- উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দু'টি কোমরের পেছনে রাখুন। এ অবস্থায় নিচের দিকে তাকিয়ে ধীরে ধীরে মাথা ও বুক ওপরের দিকে ওঠান। পাঁচ সেকেন্ড



রাখুন। আঙুলে আঙুলে নামান। দিনে দুই বেলা পাঁচ থেকে ১০ বার করুন।

- উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। বুক ও মাথা মেবের সাথে লাগিয়ে রাখুন। এবার দুই হাত একসাথে দু-তিন ইঞ্চি উঠিয়ে কয়েক সেকেন্ড রাখুন। এবার ডান হাত ও বাম পা একসাথে উঠিয়ে কয়েক সেকেন্ড রাখুন, এবার নামিয়ে ফেলুন। একইভাবে বাম হাত ও ডান পা উঠিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

#### স্পন্ডাইলিস, মাংসপেশি বা

**লিগামেন্টজনিত সমস্যা, স্নায়বিক সমস্যাজনিত ব্যায়াম :**

- চিত হয়ে শুয়ে হাত দুটো ভাঁজ করে বুকের ওপর রাখুন, হাঁটু দু'টি ভাঁজ করুন। এবার আঙুলে আঙুলে মাথা, কাঁধ ও পিঠ ফ্লোর বা বিছানা থেকে ওপরে তুলুন, বেশি ওপরে তুলবেন না (যাদের ঘাড়ের ব্যথা আছে তারা এ ব্যায়ামটি করার সময় মাথার পেছনে হাত রাখুন)
- চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। এবার ডান পা ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসুন, পা সোজা করে আঙুলে আঙুলে নামিয়ে ফেলুন। একই ভাবে অন্য পায়ের জন্য করুন।
- তৃতীয় ব্যায়ামটি আগের ব্যায়ামের মতো একটি ব্যায়াম। সোজা হয়ে দাঁড়ান। এবার কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়িয়ে ধীরে ধীরে পেছনে ঝুঁকুন। এবার ধীরে ধীরে সোজা হন।

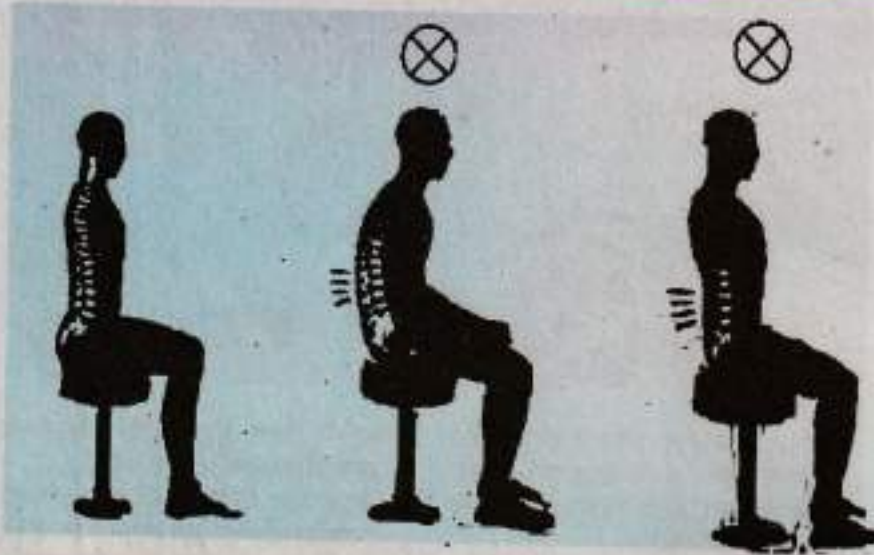
#### অ্যারোবিক ব্যায়াম :

স্ট্রেচিং ব্যায়াম ও নির্দিষ্ট ব্যায়াম ছাড়াও মেরুদণ্ডের সুস্থতা ও কোমর ব্যথার জন্য প্রয়োজন অ্যারোবিক ব্যায়াম। যেমন—

- সঁতার কাটা।
- নিয়মিত হাঁটা।
- আঙুলে আঙুলে দৌড়ানো।

**দৈনন্দিন কাজে সতর্কতা নিচ থেকে কিছু তোলার সময় :**

- কোমর ভাঁজ করে কিংবা ঝুঁকে তুলবেন না। হাঁটু ভাঁজ করে তুলুন।
- কোনো কিছু বহন করার সময়—
- ঘাড়ের ওপর কিছু তুলবেন না।
- ভারী জিনিস পরীরের কাছাকাছি রাখুন।
- পিঠের ওপর ভারী কিছু বহন করার সময়



সামনের দিকে বুকো বহন করুন।

দাঁড়িয়ে থাকার সময়-

- ১০ মিনিটের বেশি দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
- হাঁটু না গেঙে সামনের দিকে বুকবেন না।
- দীর্ঘক্ষণ হাঁটুতে বা দাঁড়াতে হলে উঁচু হিল পরবেন না।
- অনেকক্ষণ দাঁড়াতে হলে কিছুক্ষণ পর পর শরীরের ভর এক পা থেকে অন্য পায়ে নিন।
- দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে হলে ছোট ফুটরেস্ট ব্যবহার করুন।
- যানবাহনে চড়ার সময়- গাড়ি চালানোর সময় স্টিয়ারিং ছইল থেকে দূরে সরে বসবেন না। সোজা হয়ে বসুন।
- ভ্রমণে বাথার সময় লাঘার করসেট ব্যবহার করুন।
- বসে থাকার সময়- আপনার চেয়ারটি টেবিল থেকে বেশি দূরে নেবেন না।
- সামনে বুকো কাজ করবেন না।
- মেরুপুণ্ড বাকিয়ে হেলে বসবেন না।
- কোমরের পেছনে সাপোর্ট দিন।
- এমনভাবে বসুন যাতে উরু মাটির সমান্তরালে থাকে।



• নরম গদি বা শিপ্রংখুক্ত সোফা বা চেয়ারে বসবেন না।

শোয়ার সময়-

- উপড় হয়ে শোবেন না। ভাজা খাট, কোম বা শিপ্রংখয়ের খাটে শোবেন না।
- সমান তৌশক ব্যবহার করুন।
- বিছানা শক্ত, চওড়া ও সমান হতে হবে। শক্ত বিছানা বলতে সমান কিছুর ওপর পাতলা তৌশক বিছানাকে বোঝায়।
- মেয়েরা য়েসব নিয়মকানুন মেনে চলবেন।
- অল্প হিলের জুতা বা স্যাভেল পরুন; বিভিন্ন জুতার হিলের উচ্চতা বিভিন্ন না হওয়াই উচিত।
- তরকারি কাটা, মসলা পেচা, কাপড় কাচা ও ঘর মোছার সময় মেরুপুণ্ড সাধারণ অবস্থায় এবং কোমর সোজা রাখুন।
- কোমর বুকো শিশুকে কোলে নেবেন না। কাড়ু দেয়া, ডিউবওয়েল চাপার সময় কোমর সোজা রাখবেন।
- পানি ভরা কলস বা বালতি, ভারী আসবাবপত্র তুলতে প্রথমে হাঁটু ভাঁজ করে বসবেন এবং কোমর সোজা রাখবেন। মার্কেটিং বা শপিংয়ে ঘণ্টার পর ঘণ্টা দাঁড়িয়ে থাকতে হলে ১০ থেকে ১৫ মিনিট দাঁড়ানো বা হাঁটার পরে বিশ্রামের জন্য একটু বসবেন।
- বিছানা গোছানোর সময় কোমর ভাঁজ না করে বরং হাঁটু ভেঙে বসা উচিত।
- কোমর ব্যথা বেশি হলে বিছানা থেকে শোয়া ও ওঠার নিয়ম।
- চিত হয়ে শুয়ে এক হাঁটু ভাঁজ করুন।
- এবার অন্য হাঁটুটি ভাঁজ করুন। হাত দু'টি বিছানায় রাখুন।
- এবার ধীরে ধীরে এক পাশে কাত হোন।
- পা দু'টি বিছানা থেকে বুদিয়ে দিন, এবার কাত হওয়ার দিকের হাতের কনুই এবং অপর হাতের তালুর ওপর ভর দিয়ে ধীরে ধীরে উঠে বসুন।
- দুই হাতের ওপর ভর দিয়ে বসুন এবং

মেঝেতে পা রাখুন।

• এবার দুই হাতের ওপর ভর দিয়ে সামনে বুকো দাঁড়ান।

ওজন কমান : ওজন ঠিক রাখার জন্য নিম্নলিখিত হেলথ টিপস মেনে চলতে পারেন:

১. নিয়মিত ও পরিমিত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। খাদ্য তালিকায় আশ্বজ্ঞ খাবার বৃদ্ধি করুন, আমিষ ও চর্বিজাতীয় খাবার কমিয়ে আনুন, ভাজাপোড়া ও ফাস্টফুড-জাতীয় খাবার সম্পূর্ণ বন্ধ করুন। খাবারের শুরুতে দু-এক গ্লাস পানি পান করুন। খাবার শেষে অন্তত ১/২ ঘণ্টা পর পানি পান করবেন। লাল গোশত (চার পা বিশিষ্ট পশুর গোশত), সোকানের কেনা মিষ্টি, মি, ভালডা, ডাল ও ডালজাতীয় খাবার কম খাবেন। ফলমূল ও শাকসবজি বেশি করে খাদ্য তালিকায় রাখুন। একবার বেশি করে খাওয়ার চেয়ে অল্প করে বারবার খেতে পারেন। রাতে আহার তাড়াহাড়ি করা উচিত ও আহারের ১-২ ঘণ্টা পর শোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
২. নিয়মিত ও পরিমিত নিদ্রা সুস্বাস্থ্য ও ফিগারের জন্য খুবই প্রয়োজন। দিনে শোয়ার অভ্যাস তাগ করে রাতে তাড়াহাড়ি শোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন। প্রতিদিন ৬-৭ ঘণ্টা পর শোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
৩. হানের মেন বা হুঁড়ি জমেছে তারা নিয়মিত ও সঠিক ব্যায়াম করতে পারেন। তার জন্য আপনি একজন ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন। মলে রাখবেন ভুল ব্যায়াম ও অনিয়মিত জিম এন্টারসাইজ আপনার সমস্যা আরো বাড়িয়ে তুলতে পারে।
৪. দৈনিক নিয়মিত সমতল জায়গায় হাঁটুন। মনে রাখবেন হাঁটা সর্বোৎকৃষ্ট ব্যায়াম। নিয়মিত অন্তত ১-২ ঘণ্টা হাঁটার অভ্যাস গড়ে তুলুন।



ডা: মো: সফিউল্লাহ প্রধান

পেইন ও ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ  
চেয়ারম্যান, ডিপ্লোমারসি হাসপাতাল  
২৯ আবাস হাটমিং, সিং রোড, আলাবাব, ঢাকা  
মোবাইল : ০১৭১৬০০৩৯১৩