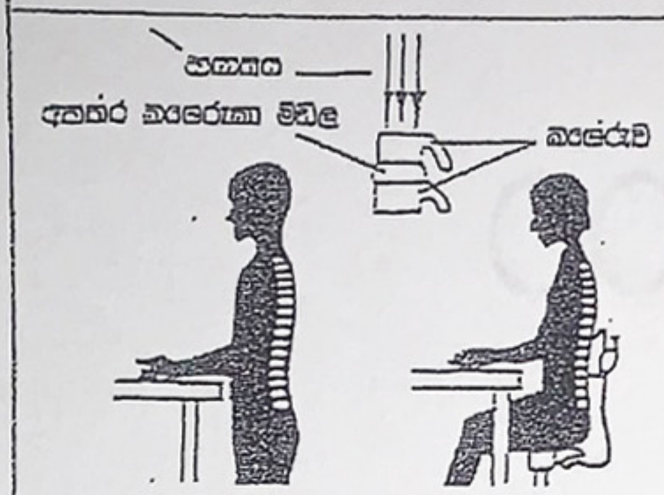
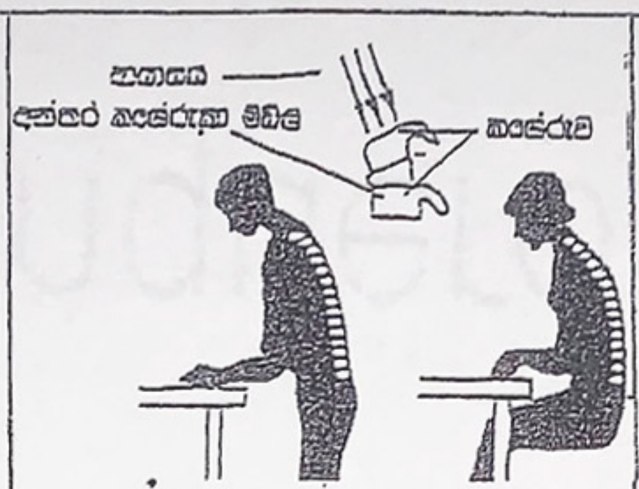
රෝහල් ආරක්ෂකර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් පුහුණුවීම
BACK CARE (postural training)

ඉදහැනීමේ සහ සිටගැනීමේ ඉරියව් වලදී කශේරුවට සහ කශේරු මඩිලට බර ශ්‍රීයා කරන ආකාරය



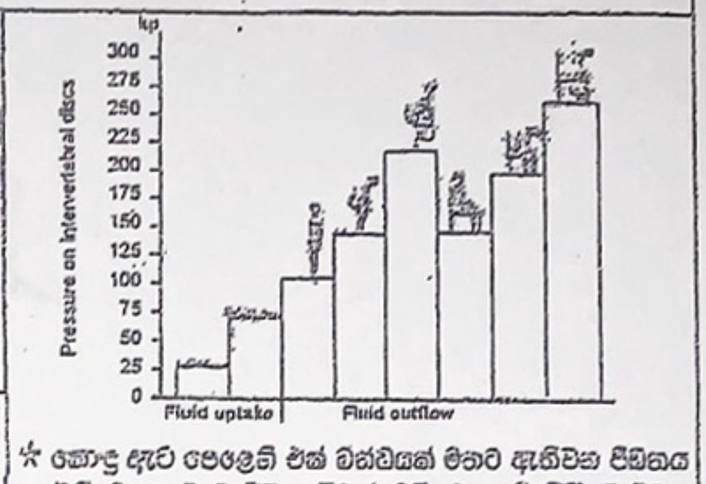
ඩොහෝ වීට කොන්දේ නැයෙනුම ඇතිවන්නේ ඔබගේ වැරදි ඉරියව් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය. පැරදි ඉරියව් වලදී, රකොදු ඇට අපද්‍ර ආදීන රකොටගය වසුහයන් වලට අතවසය කෙරෙමි, ඇදීම් වලට ලක්වේ. (අන්තර කැරෙරුක මඩිල ඔන්ධි බන්ධන් හා මාංශ පේශි)

* කොන්ද කැපුව කථාකැයිමෙන් ශරීරයේ ඉහල කොටසේ බර ක්‍රමානුකූලව කශේරුවෙන්, මඩිලට සම්ප්‍රේෂණය වේ.



ඉදහෙන හිටින පිටකදී හෝ සිටගෙන හිටින ඒවාකදී බර ඉදිරියට නැවෙන විට සැලකිය යුතු කරම් කෙරෙපීමක් කොදු ඇට පෙළ මත ඇතිවේ. එමගින් අ.ක. මඩලට හානි පැමිණිය හැක. (එමඟින් ස්නායු, සංධි, මාංශ පේශි, බන්ධනී උද්දීපනය විඟහැක)

* මඩිලට සම්ප්‍රේෂණය වන බලය ක්‍රමානුකූල නිසා එක් දිනාවකට සම්පීඩනය වැඩිවේ. (එම දිශාවට කෙරා ගත හැක)



* කොදු ඇට පෙළෙහි එක් බන්ධයක් මතට ඇතිවන පීඩනය එහි වක්‍රතාව වැඩිවන විට (ඉදිරියට නැම්මේදී) වැඩිවක බව ප්‍රත්‍යාරයෙන් පෙනේ.

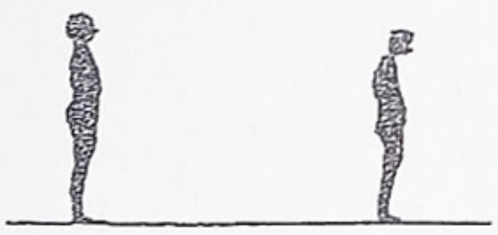
* ඒ අතුම ඉදගෙන සිටීමට වඩා සිටගෙන සිටීමට පීඩනය අඩු බව පපහේ.

* අඩුම පීඩනයක් දැන්ගේ ඇඳක වැතිර හිටින ඉරියව්යේය. (ඇඳ විවේකය සඳහා උපදෙස් දෙන්නේ එමනිසාය) වැඩිම පීඩනයක් ඇත්තේ දුටුවක ඉදගෙන සිටින විටකදී ඉදිරියට නැඹී බර විස්තුවක් අතුලා ගන්නා විටදීය.

* නිවැරදි ඉරියව් හා ක්‍රමානුකූලව උදරයේ හා පිටකොන්දේ මාංශපේශි පුහුණු කිරීමෙන් කොදු ඇට පෙළ මත පැමිණෙන බර අඩුකරගත හැක. එමගින් වේදනාව අඩුකර ගත හැක. මෙය විශේෂයෙන් කොදු ඇට පෙළෙහි ජර්කානික රෝග වලට ලක්වුවන්ට මහත් උපකාරවේ.

සිටගෙන සිටින විට

නිවැරදි (ල) වැරදි (ර)



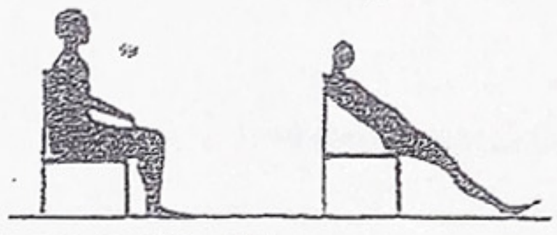
කොන්ද සෘජුව ස්වාභාවිකව හබාගෙන සිටගන්න.

* කුදුවී ඉදිරියට තෙරීමෙන් කොදු ඇට පෙළෙහි ඇති බන්ධනී අනවශ්‍ය ආදීම් වලට ලක්වේ.

දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔටු කුදය (Kyphosis) ඇතිවීය හැක. (එමගින් උරස් කුහරයේ පරිමාව අඩුවීය හැක)

ඉදගෙන සිටින විට

නිවැරදි (ල) වැරදි (ර)



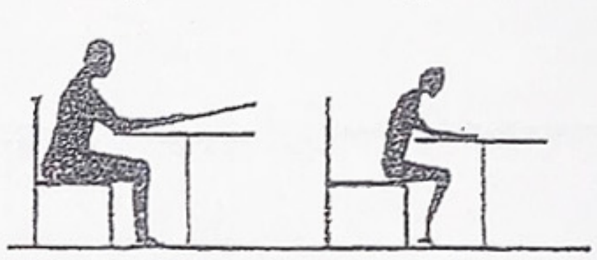
ඉදුරුතු පුටුවක (ශරීරයේ මිනුම් වලට අනුව) කොන්ද කෙලින් හබාගෙන ඉද ගන්න. උකුලෙන් හා දණහිසෙන් 90° ක පමණ නවා ඉදගන්න. පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළව මත ස්පර්ශ වීය යුතුය.

* ඉණ හා කඳ කොටස සෘජුව තිබිය යුතුය.

* පතුල පොළවේ ස්පර්ශ කොවෙනම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලෑල්ලක් පතුල යටින් තබාගන්න.

ඉදගෙන මේසයක් මත වැඩකරන විට

නිවැරදි (ල) වැරදි (ර)



* මේසයට ආසන්නව ඉදගන්න.

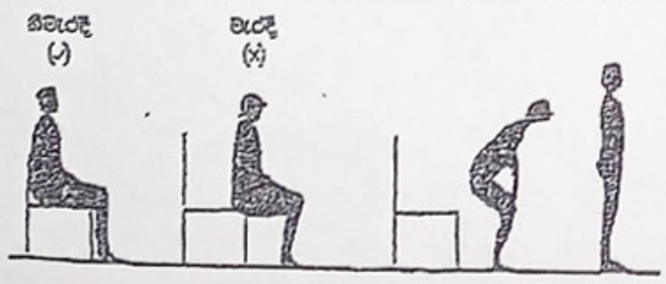
* පුටුව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා උස වුවහොත් ඉදිරියට කොන්ද කැවීමට සිදුවේ. එම නිසා පුටුව බොහෝ උස් කොවීය යුතුය.

මේසයේ තලය තිරයට 15° පමණ ආනත වී තිබීම පහසුවකු ඇත.

* ඔබ දිර්ඝ වේලාවක් ඉදගෙන හෝ සිටගෙන සිටින විට කොන්ද අනවශ්‍ය පීඩනවලට ලක්විය හැක..

පුටුවිතා ඉදගෙන සිට නැගිටින විට

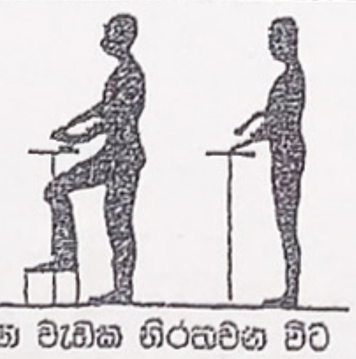
නිවැරදි (ල) වැරදි (ර)



* කොන්ද කෙලින් තබාගෙන හැකිතරම් පුටුවේ කෙළවරට පැමිණෙන්න.

* හබා සිටින උකුල හා දණහිස් සංධි එකවර දිගහරින්න.

* එමගින් කොන්ද ඉදිරියට නැමීම හැකි හරම් අඩුකර ගන්න. (එමඟින් ඔබගේ කොන්ද, හවදුරටත් කෙලින්ම තිබිය යුතුය)



සිටගෙන වැඩික නිරසවන විට

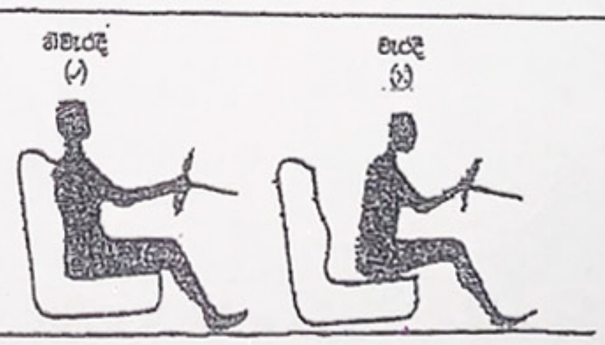
* සෘජු කාය විලාසය පවත්වා ගන්න, කෙලින් සෘජුව සිටගන්න.

* උරස් ශම්බලාවේ (උපදෙසේ) මාංශ පේශි ලිහිල්ව තබාගන්න.

* වැඩකරන තලයේ උස වැලමිට මට්ටමට තබාගන්න. (එමඟ මේසයේ උස ගවහස්කිරීමෙන් හෝ ඔබේ පාද යටින් යමක් තබාගැනීමෙන් සිදුකළ හැක)

රථයක් පදවාගෙන යන විට

නිවැරදි (ල) වැරදි (ර)

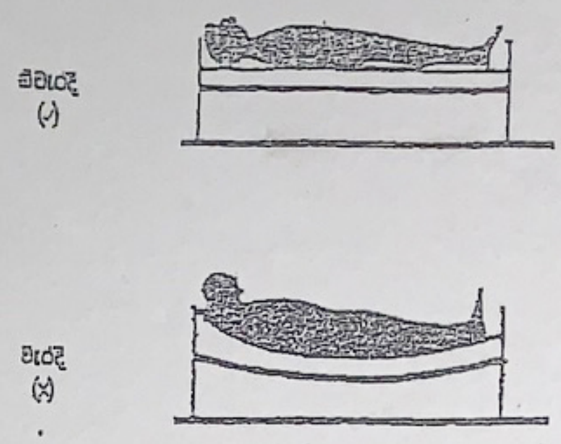


* රියදුරු අසුන මත ලිහිල්ව ඉදගත යුතුය. වැලමිටෙන් මදක් කැවී තිබිය යුතුය.

* කොන්ද සෘජුව සම්පූර්ණයෙන් අසුන පිටුපස කොවෙන් ස්පර්ශව තබාගන්න.

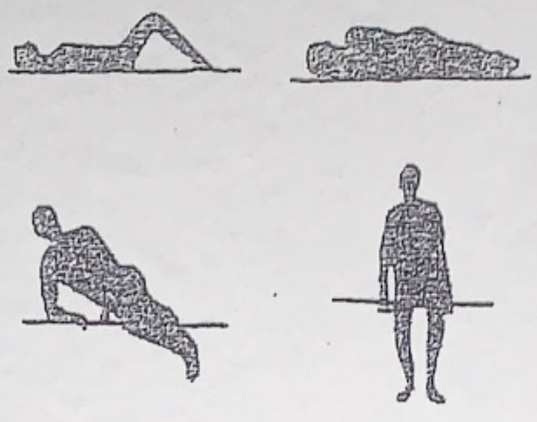
* තිරිංග පෙදීමට පැඩලය පාගනවිට කකුල පහසුවෙන් දිගා හැරීමට හැකිවිය යුතුය.

Dr. Hiran Amarasekera, MBBS, MS (Col), FRCS (Ed), FCSSL, MPhil (Warwick),
Consultant Orthopaedic Surgeon



ඇඳක වැතිරී සිටිනවිට

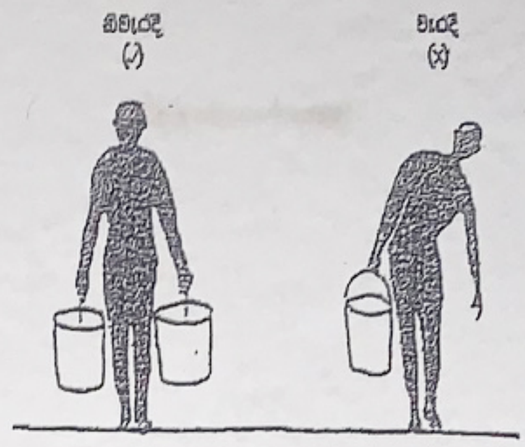
- ✲ ඇඳක මතුපිට තිරස්, සමතලා එතරම් මෘදු නොවන තලයක් විය යුතුය. ඔබගේ ඉරියව් සුවදායී හා ලිහිල්ව තිබිය යුතුය. සෑම විටකදීම කුඩා, ඝනකමින් අඩු මෘදු කොට්ටයක් හිසට තබාගන්න.
- ✲ තුනටිය පෙදෙසට එන පීඩනය අඩුකරගැනීම සඳහා දණහිස යටට කුඩා ඇසුරුමක් තබාගන්න. (ඔබේ දණහිසේ හෝ උකුල් සංධිවල අසනීපයක් නැතිනම්) මුණින් අතට (උදරය යට අතට) නිදා ගැනීමට අවවාද කරනු නොලබයි.



ඇඳක වැතිරී සිට නැගිටින විටදී

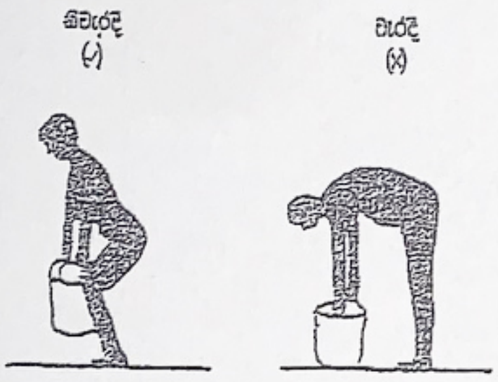
- ✲ ඇඳේ සිටියදීම දණහිස් නමන්න.
- ✲ අත්දෙක පපුව මත තබා හිස ඔසවන්න.
- ✲ ඉන් පසුව එක්වරම ඔබේ ඔළුවත් උරහිස් හා දණහිස් ඇඳේ දාරය පැත්තට හරවන්න.

  ඉන් ඉක්බිතිව අත්දෙක ඇඳට තදකර එහි ආධාරයෙන් ශරීරය උඩ අතට ඔසවන්න.



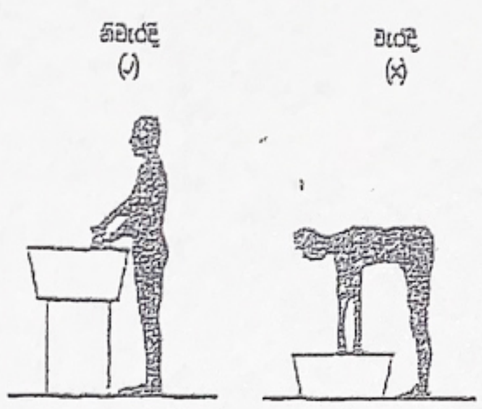
බර වස්තුවක් රැගෙන යාමේදී

- ✲ එක් අතකින් පමණක් බර වස්තුවක් එසවීමෙන් වලකින්න. (එවිට එක් පැත්තක මාංශපේශි වැඩි ආතතියකට ලක්වේ)
- ✲ අත් දෙකෙන්ම සමබර දෙකක් එසවීමේදී බලය සමතුලිතව බෙදී යයි.
- ✲ ඉහා බර වස්තුවක් දීර්ඝ වේලාවක් ඔසවා නොසිටින්න.



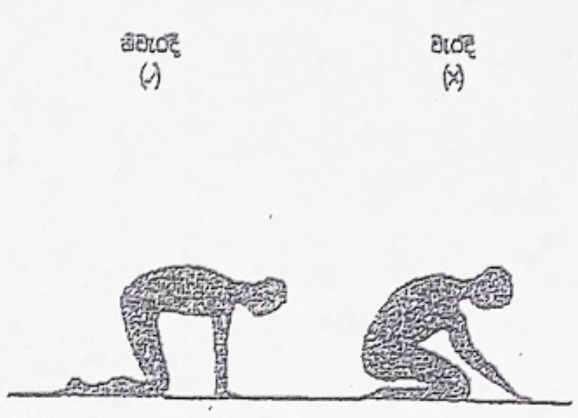
බිම වැටිඇති වස්තුවක් අහුලාගැනීමේදී

- ✲ අහුලා ගැනීමේදී කොන්ද නමා ඉදිරියට නොනැමෙන්න.
- ✲ උකුලෙන් හා දණහිසෙන් නවා කොන්ද කෙලින් තබාගෙන නැවෙන්න.
- ✲ ඔබේ පාද දෙක අතර පරතරය ඇවිදින විට ඇති පරතරයට වඩා මඳක් ඇතින් තබන්න.
- ✲ වස්තුව හැකිතරම් ශරීරයට ආසන්නව තබාගන්න.
- ✲ දණහිසෙන් හා උකුලෙන් දිගහැරීමෙන් නැගිටින්න. මෙසේ අහුලා ගන්නා විට වෙන අතකට හැරීමෙන් වලකින්න./ කොන්දේ අසනීප තත්ව ඇතිඅය බරවස්තු එසවීමෙන් වැළකිය යුතුය.



රෙදි සෝදන විටදී, මුහුණ සෝදන විටදී

- ✲ බේසම වැළමිට සන්ධියේ උස ප්‍රමාණයට ආධාරකයක් මත තබා ගන්න.
- ✲ මේ සඳහා බේසම බංකුවක් හෝ පුටුවක් මත තබා ගන්න.



එළිමහනේ හෝ පොළොව මතුපිට යම් කාර්යයක යෙදෙන විට

- ✲ දණ හිස් මගින් හා අත්ල මගින් ශරීරයේ බර රඳවා ගන්න. එමගින් කොන්ද තිරස්ව තබාගත හැක.
- ✲ කකුලේ පත්ල මතට තට්ටම් තබා ඉඳහැනීමෙන් වළකින්න. එවට කොන්ද වක්‍ර ආකාරයක් ගැනීමෙන් අනවශ්‍ය පීඩන ඇතිවේ.

මූලධර්ම - හැකි තරම් කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම. කකුළේ ශක්තිමත් පේශි භාවිතා කිරීම

(කොන්දේ දුර්වල පේශි වෙනුවට)

- ✲ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ නිවැරදි උසකින් තබා ගැනීම. (රාක්ක, ලිප, මිරිස්ගල, මේස)
- ✲ පුංචි බංකුවක වාඩි වී, බිමට නැවී වැඩ කිරීමෙන් වැළකීම.
- ✲ ආදි කාලයේදී කුඩා කල පටන් ශරීර වෙහෙසා වැඩ කල නිසා කොන්ද කැක්කුම් අවම වීම. මෑත කාලයේදී අවිවේකී භාවය - යන්ත්‍ර භාවිතය නිසා ඉඳහිට බර ඔසවන විට කොන්දේ අමාරු ඇති විය හැක.
- ✲ ඇඳ විවේක ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය - වැරදි පුරුදු අඩි උස සපත්තු (ඇකිලිස් බෙර බන්ධරය කෙටි විට) ස්ථූලතාවය, ඇඳුම් වර්ග,
- ✲ නිදා ගන්නා කාල සීමාව.

[1] ***Dr. Hiran Amarasekera, MBBS, MS (Col), FRCS (Ed), FCSSL, MPhil (Warwick), Consultant Orthopaedic Surgeon***