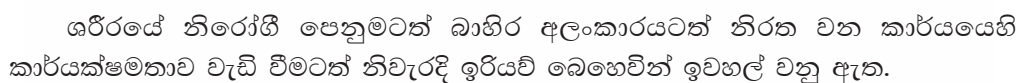
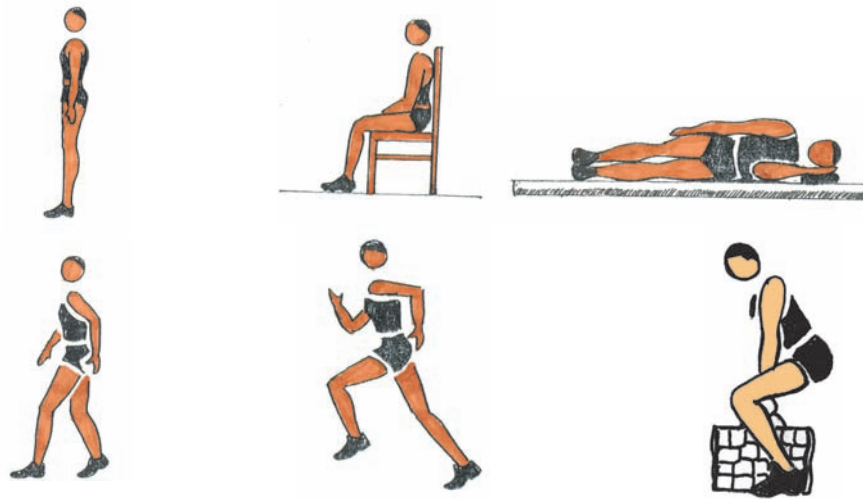


සෞඛ්‍යයත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් පුරුදු කරමු.



මිනිස් සිරුර ස්වභාවයෙන් ම නිවැරදි ව පිහිටුවා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවකින් යුක්ත ය. නමුත් ඒ සඳහා නිවැරදි ඉරියව් කුඩා කළ සිට ම ක්‍රමයෙන් හුරු පුරුදු කර ගත යුතු ය. වැරදි හෙවත් අයහපත් ඉරියව් පැවැත්වීම නිසා පසු කලෙක ජීවිතයේ තත්ත්ව ඇති වේ.

නිවැරදි ඉරියව් යනු “වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවල දී ශරීරයේ සියලු කොටස්, සන්ධිවලට හා පේශිවලට බාධාවක් නොවන සේ ඒකාබද්ධ ව පිහිටුවා ගැනීමයි.”



4.1 රූපය

මිනිස් ශරීරයේ, පැවතිය යුතු සාමාන්‍ය කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්ව වෙනස් වී විවිධ ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට මූලික වශයෙන් සාධක 03ක් මුල් වේ.

1. සංජානීය තත්ත්ව
2. ප්‍රවේණික තත්ත්ව
3. පාරිසරික තත්ත්ව

සංජානීය සහ ප්‍රවේණික තත්ත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ

ජානමය වශයෙන් සිදු වන වෙනස් වීමක් නිසා හෝ මව් කුස තුළ කලලය වර්ධනයේදී ඇති වන ආබාධ නිසා ළදරුවකුගේ උත්පත්තියේ සිට ම ඇති වන තත්ත්ව වේ. මේ හේතුව නිසා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ අපේක්ෂිත ඉරියව් පවත්වා ගැනීම අපහසු වේ.

මෙවන් තත්ත්ව කීපයකි.

උදා:

i. පැති කුදය (Scoliosis)

මෙහි දී කශේරුකා පෙළ එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම හා එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එක් උරහිසක් පහත් වීම සහ ප්‍රතිවිරුද්ධ උකුල උස් වීම දැකිය හැකි ය (4.2 රූපය).



4.2 රූපය

ii. ඔටු කුදය (Kyphosis)

කශේරුකා පෙළේ ඉහළ කොටසේ කශේරුකා සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට වඩා ඉදිරියට තල්ලු වීම නිසා කශේරුකා පෙළේ අසාමාන්‍ය පිටුපසට නෙරීමක් ඇති වේ (4.3 රූපය).

මෙවැනි රෝගී තත්ත්වයක් ද බහුල ව ඇති වන්නේ උත්පත්තියේ සිට ම සිදු වන කශේරුකාවල වෙනස්වීමක් හා ශරීරයේ පිටුපස පේශි දුර්වල වීමකිනි. ඇතැම් විට වැරදි ඉරියව් ද මෙවැනි පිහිටීමකට බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි.



4.3 රූපය

iii. පැතලි පතුල් (Flat feet)

ශරීරයේ බර දරා ගැනීමට උපකාර වන පාදයේ තිබිය යුතු ස්වභාවික වක්‍රය නැති වී මුළු පතුල ම පොළොවේ ස්පර්ශ වීම මේ රෝග තත්ත්වයේ ලක්ෂණය වේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුගේ පොළොවේ ස්පර්ශ නොවන ඇතුළත දරය මෙවැනි පුද්ගලයන්ගේ පොළොවේ ස්පර්ශ වේ (4.4 රූපය). මූලික වශයෙන් උපතේ සිට ඇති වන පේශි දුර්වල වීමක් මෙයට හේතු වන අතර ඇතැම් විට දිගු කාලීන ව සිදු වන අසමතුලිත පාවහන් පැලඳීම සහ පාදය තැබීමේ වැරදි ද මෙයට හේතු වේ.



4.4 රූපය

නිවැරදි ව පාදය තැබීමෙන් හා සුදුසු පාවහන් පැලඳීමෙන් මෙය බොහෝ දුරට වළක්වා ගත හැකි ය. විකලාංග වෛද්‍ය විශේෂඥයකු විසින් සිදුකරනු ලබන සුක්ෂම සැත්කමක් මගින් ද මෙම තත්ත්වය මඟහරවා ගත හැකි ය.

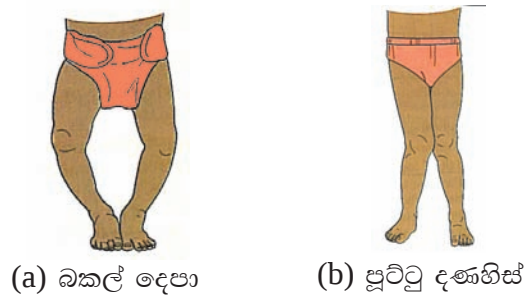
iv. පැතලි පිටුපස (Flat back)

කටි කශේරුකාවල ස්වභාවික වක්‍රය නොපැවතීම මෙයට හේතු වේ. කුඩා කාලයේ දී ස්වභාවික වක්‍රය නොමැති අතර දරුවා වැඩෙත් ම මේ ස්වභාවික වක්‍ර නිර්මාණය වීම සිදු වේ. එහෙත් වැඩුණු පුද්ගලයකුගේ මේ ස්වභාවික වක්‍ර නොමැති වීම මෙම රෝගී තත්ත්වයට හේතු වේ. එය කටි ප්‍රදේශයේ පේශි දුර්වල වීමක් නිසා ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි.

මෙවැනි උපතේ සිට ඇති වන රෝගී තත්ත්වයක් වළක්වා ගැනීම අපහසු වුවත් විකලාංග වෛද්‍ය විශේෂඥයකු (Orthopedic Surgeon) විසින් කරනු ලබන සැත්කමක් මගින් ප්‍රතිකාර කළ හැකි ය. ඉතා කලාතුරකින් වැරදි ඉරියව් නිසා ද මෙම රෝගය ඇති විය හැකි ය.

v. බකල් දෙපා (bow legs) හා පූට්ටු දණහිස (knock knees)

වකුගඩු අකර්මණ්‍ය විමක දී හා විටමින් ඩී උග්‍යතාවල දී ද මේ රෝගී තත්ත්ව දැකිය හැකි ය. කලාතුරකින් පා තැබීමේ වැරදි පුරුදු නිසා ද ඇති විය හැකි ය (4.5 රූපය).



4.5 රූපය

පාරිසරික තත්ත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ

විවිධ අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු, වැරදි ඉරියව් භාවිතය, ආදි කරුණු නිසා ඇති වන මේ ආබාධ සියල්ල වළක්වා ගත හැකි තත්ත්ව වේ. මේවා ශාරීරික විකෘතිතා ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

මෙවැනි ආබාධ තත්ත්වවලට බලපාන වැරදි පුරුදු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ❖ උරහිස උකුල තද වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම.
- ❖ නොගැලපෙන පාවහන් භාවිතය (අඩි උස පාවහන්)
- ❖ ශරීරයේ බර දරා සිටීමට ක්‍රියා කළ යුතු පේශිවලට අවහිර වන සේ තද ඇඳුම් ඇඳීම
- ❖ නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
- ❖ අධික බර සහිත පාසල් බෑග්
- ❖ නුසුදුසු ව්‍යායාම උපකරණ
- ❖ නුසුදුසු ගේ දෙර උපකරණ
- ❖ අධික සුවපහසුව ගෙන දෙන ගෘහ භාණ්ඩ
- ❖ සිට ගැනීම, වාඩි වීම හා ඇවිදීමේ වැරදි පුරුදු
- ❖ උරහිස හකුලා කුදු වී සිටීම
- ❖ තම සිත් ගත් පුද්ගලයන් අනුකරණය කිරීම

මෙවැනි වැරදි භාවිත නිසා පහත දැක්වෙන ආබාධ තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය.

- ❖ දිගුකාලීන ව පීඩා ගෙන දෙන වේදනාකාරී තත්ත්ව
 - ❖ ශ්වසන හා රුධිර සංසරණ අපහසුතා
 - ❖ ගෙල වටා පේශි දැඩි වීම හා ගෙලෙහි ඇති වන වලන අපහසුතා
 - ❖ ශරීරයේ ස්ථිර ව සිදු වන ශාරීරික වෙනස් වීම්
- එනම්,

1. පිටු කුදය (lordosis)

කොඳු ඇට පෙළේ කටි කශේරුකා ඉදිරියට උත්තල වීම හා උකුල පසුපසට තල්ලු වීම දැකිය හැකි අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස උදරය ඉදිරියට නෙරීම හා හිස ඉදිරියට නැමුරු වීම සිදු වේ.

මෙවැනි තත්ත්ව ඇති වීමට බලපාන සාධක ගැන සැලකිලිමත් වී ඒවා වළක්වා ගැනීම නිසා ශරීරයේ ඇති වන ආබාධ තත්ත්වවලින් මිදීමට පුළුවන.

ළදරු අවධියේ දී හා නව යොවුන් වියට පෙර විකෘතිතා හඳුනා ගත හොත් නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් ඒවා සුව කළ හැකි ය. මුල් කාලයේ දී ම දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම ඉතා ම වැදගත් වන අතර එම දුර්වලතාවලට අපහාස උපහාස කිරීම සිදු නොකළ යුතු ය. කළ යුත්තේ නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු කිරීම ය.

මේ ආබාධ තත්ත්ව ඇති වූ විට සාමාන්‍ය වෛද්‍යවරයකුගෙන් හෝ විකල්ප වෛද්‍යවරයකුගෙන් හෝ ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 4.1

වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති වන ආබාධ සහ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඔබට අත් වන වාසි ලැයිස්තුගත කරන්න.