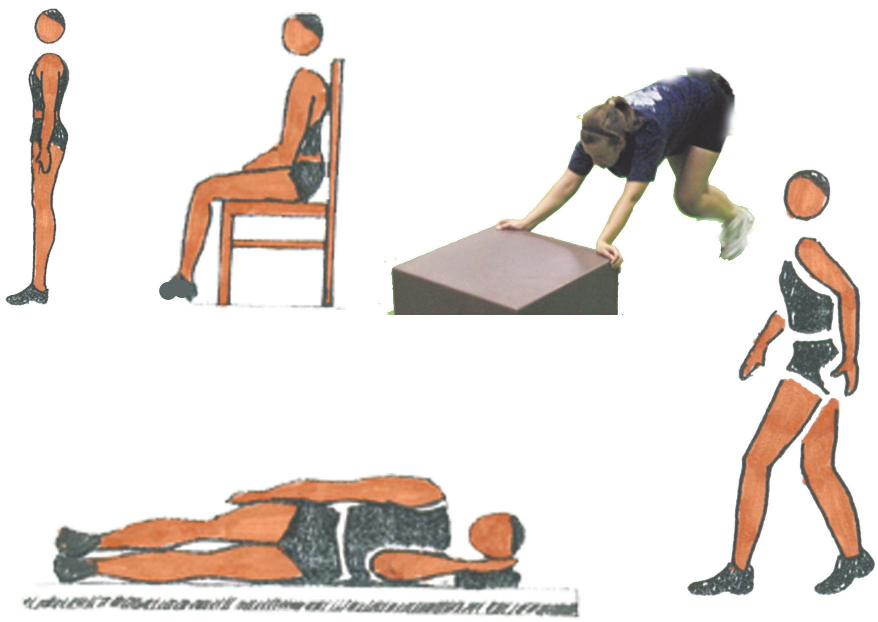
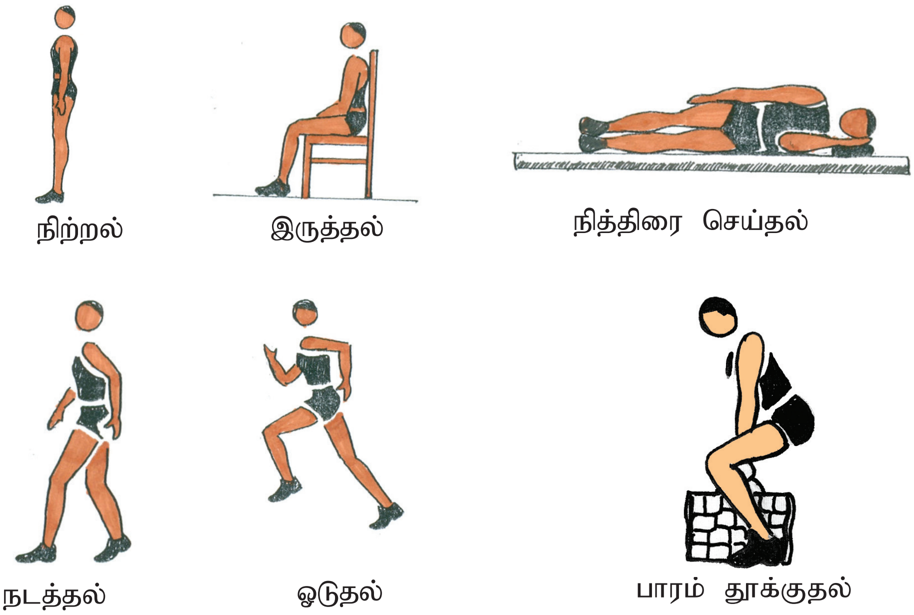
04 சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி ஆரோக்கியமான வாழ்வை அமைத்துக்கொள்வோம்



நோயற்று இருப்பதற்கும் எடுப்பானதும் முறையானதுமான உடற் தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். மனித உடல் இயற்கையாகவே சரியான அமைப்பைக் கொண்டது. இவ் அமைப்பினைச் சரிவரப் பேணுவதற்குச் சரியான கொண்ணிலைகளை அன்றாட வாழ்வில் சிறுவயதிலிருந்தே முறையாகக் கடைப்பிடிக்கப் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

பிழையான உடற் கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் பிற்காலத்தில் பல உடற் பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பதை இதன் மூலம் அறிந்துகொள்ளலாம்.

"சரியான 'கொண்ணிலை' என்பது அசைவின்போது அல்லது ஓய்விலுள்ள போது உடலின் சகல பகுதிகளுக்கும் மூட்டுகளுக்கும் தசைகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் சரியாகப் பேணும் நிலையாகும்.



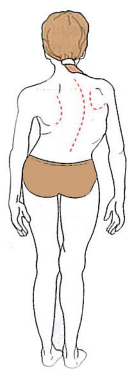
உரு 4.1

மனித உடலில் இருக்க வேண்டிய அடிப்படையானதும், உடல் ரீதியானதும், உளரீதியானதுமான சுகாதார நிலைகள் மாற்றமடைந்து பலவித பிழையான கொண்ணிலைகள் ஏற்படுகின்றன. அதனால், உடல் ஊனம் ஏற்படுகின்றது. அவ்வாறான உடல் ஊனம் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகள் 3 ஆகும்.

(1) பரம்பரை (2) நோய் நிலைமை (3) சூழல் நிலைமை

பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் உடல் ஊனம்

பரம்பரை காரணமாக ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தினால் குழந்தை பிறந்தது முதல் காணப்படும் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிலைமைகளினால், வாழ்க்கையில் எதிர்பார்க்கும் கொண்ணிலையைப் பேணுதல் சிரமமானதாகும்.

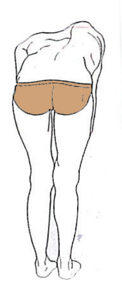


உரு 4.2

(i) பக்கக் கூனல் (Scoliosis)

முள்ளந்தண்டு ஒரு பக்கமாக வளைந்திருப்பதால் ஒரு பக்கத் தோள் உயர்ந்தும் மறுபக்கத் தோள் தாழ்ந்தும் காணப்படும் நிலையே பக்கக் கூனல் ஆகும்.

(ii) ஒட்டகக் கூனல் (Kyphosis)



உரு 4.3

முள்ளந்தண்டின் மேல் பகுதியிலுள்ள முள்ளந்தண்டென்புகள் முன்தள்ளப்படுவதால் கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள முள்ளந்தண்டென்புகள் பின் தள்ளப்பட்டு இந்நிலை ஏற்படும். இவ்வாறான நிலை பரவலாக வயது வந்தபின் ஏற்பட்டாலும் பிறப்பில் இருந்து ஏற்படக் காரணம் உடலின் பின்பக்கத் தசைகள் பலவீனமடைதல் ஆகும். சில வேளைகளில் பிழையான கொண்ணிலைகளும் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

(iii) தட்டைப் பாதம் (Flat feet)

உடலின் எடையைத் தாங்கிக் கொள்வதற்குரிய பாதத்தில் இருக்கும் இயற்கையான வளைவு அற்றுப்போய் முழுப்பாதமும் நிலத்தில்படும் நிலையே தட்டைப்பாதம் (உரு 4.4) ஆகும். சாதாரண மனிதனில் நிலத்தைத் தொடாத பாதத்தின் பகுதி இந்நிலையுள்ளவர்களுக்கு நிலத்தைத் தொடும். இது பிறப்பிலிருந்தே ஏற்படும். தசை பலவீனமடைதலும் இதற்குக் காரணமாக அமையும். சில வேளைகளில் பொருத்தமற்ற பாதணிகளை உபயோகித்தல், பிழையான முறையில் நிற்றல், நடத்தல் என்பனவும் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

உரு 4.4

பொருத்தமான பாதணிகளை அணிவதன் மூலமும் சரியான முறையில் பாதத்தை வைத்து நிற்றல், நடத்தல் என்பன மூலமும் இந்நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

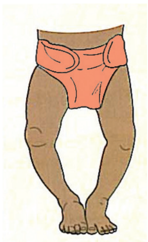
(iv) தட்டை முதுகு (Flat back)

இடுப்பென்புப் பகுதியில் முள்ளந்தண்டின் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதல் இதற்குக் காரணமாகும். குழந்தை பிறக்கும்போது இயற்கையான வளைவு இல்லாதிருந்தாலும் பிள்ளை வளரும்போது இவ்வளைவு ஏற்பட்டு இயல்பு நிலையை அடையும். எனினும், இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகள் பலமற்றிருந்தால் அப்பிள்ளைகளில் வளைவு ஏற்படாது. வளர்ந்த ஒருவரில் தொடர்ந்து பிழையான கொண்ணிலை காரணமாகச் சிலவேளைகளில் இயற்கையான இவ்வளைவு இல்லாதிருக்கலாம். தசை, என்புகள் தொடர்பான விசேட வைத்திய நிபுணர்கள் (Orthopedic surgeon) மூலமும் சுகப்படுத்த வாய்ப்புண்டு.

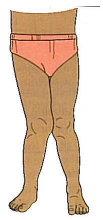
நோய் நிலைமையினால் ஏற்படும் ஊனம்

இவை, உடலில் ஏற்படுகின்ற தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக் காரணமாக நிரந்தரமாக ஏற்படும் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் ஆகும்.

(i) வளைந்த கால்கள் (Bow legs)
(ii) முட்டு முழங்கால்கள் (Knock knees)



வளைந்த கால்கள்



முட்டு முழங்கால்கள்

உரு 4.5

சூழல் நிலைமை காரணமாக ஏற்படும் ஊனம்

நமது வாழ்க்கை முறையில் கடைப்பிடிக்கும் பல விதமான ஒழுங்கற்ற பழக்கவழக்கங்கள், அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்கும் பிழையான செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றினால் ஏற்படும் நிலைமையே இதுவாகும். இந் நிலைமைகள் தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடியவையாகும்.
இந்நிலைமைகள் ஏற்படக் காரணமான பாரதூரமான பிழையான பழக்கங்கள் சில கீழே காணப்படுகின்றன.

- பொருத்தமல்லாத துணிவகைகள்

- தோள், இடுப்புப் பகுதிகளை இறுக்கும் வகையில் ஆடை அணிதல். இது சுயமான தசைத் தொழிற்பாட்டைத் தடைசெய்யும்.
- உயர்ந்த குதியுள்ள பொருத்தமில்லாத பாதணிகளை அணிதல்.

பொருத்தமில்லாத உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்

- அதிக பாரமான பாடசாலைப் பை (Bag)
- பொருத்தமில்லாத உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு உபகரணங்கள்
- அதிக சொகுசான வீட்டுத் தளவாடங்கள்.
- பொருத்தமற்ற வீட்டுப் பாவனைப் பொருள்கள்.
- பிழையான முறையில் இருத்தல், நிற்றல், நடத்தல்.
- முதுகையும் தோள் பகுதியையும் வளைத்துக் குனிந்திருத்தல்.
- இளம் பெண்கள் தேவையற்ற வெட்கம் காரணமாகவும் உயரம் காரணமாகவும் தலையைக் குனிந்து நடத்தல்.
- தனது மனதிற்குப் பிடித்த நபரைப் பின்பற்றல்.

பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புகள் (நோய் நிலைமைகள்)

- வாழ்வின் பிற்காலத்தில் துன்பம் தரும் உடல் நோய் நிலைமை
- சுவாசம், குருதிச்சுற்றோட்டம் தடைப்படுதல்.
- பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுதல், கழுத்துத் தசைகள் இறுகுவதால் கழுத்தைத் திருப்பமுடியாத நிலை
- அன்றாட உடற் செயற்பாடுகளைச் செய்வதில் சிரமங்கள்

இப்பழக்கவழக்கங்கள் மூலமாக ஏற்படும் ஊன நிலைமையாக நிரந்தரமாக ஏற்படும் பின்கூனலைக் கூறலாம்.

பின்கூனல் (Lordosis)

முள்ளந்தண்டின் முன்பகுதி முன் தள்ளப்பட்டு இருத்தல் இதற்குக் காரணமாகும். இடுப்பு பின்னால் தள்ளப்பட்டிருக்கும். இதனால், வயிறு முன்னாலும் தலை பின்னாலும் நீட்டியவாறு இருக்கும்.

இவ்வாறான நிலைகள் ஏற்படுவதற்கான பாரதூரமான காரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்வதன் மூலம், உடலில் ஏற்படுகின்ற ஊனத்திலிருந்து விடுபட முயற்சி செய்யுங்கள். சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதும் பலவீனமான தசைகளை உடற்பயிற்சி மூலம் பலப்படுத்துவதும் அவசியம்.

செயற்பாடு 4.1

மக்களிடம் காணப்படுகின்ற, நீங்கள் அவதானித்த கொண்ணிலை தொடர்பான குறைபாடுகளையும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்களையும் பட்டியற்படுத்துங்கள்.