



World  
PT Day  
2024

# முதுகு வலி: ஒரு கண்ணோட்டம்

#1

உலகளவில்,  
முதுகுவலி (LBP) உடல்  
இயலாமைக்கு  
ஒரு முக்கிய  
காரணமாகும்

2020-ல்,

**619** மில்லியன்  
மக்கள் முதுகு வலியை  
அனுபவித்தனர்,  
அதாவது, 13 பேரில்

ஒருவருக்கு என்ற  
கணக்கில் அது  
1990-லிருந்து,

**60%** ↑

அதிகரிப்பைக் குறிக்கிறது

முதுகுவலி  
கொண்டவர்களின்  
எண்ணிக்கை, 2050-ல்

**843** மில்லியனாக

உயரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது



## முதுகுவலி பொதுவானது

முதுகுவலி எந்த வயதிலும் ஏற்படக்கூடும், மேலும், கிட்டத்தட்ட  
ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் எப்போதாவது அதை  
அனுபவித்திருப்பார்கள் - அதிர்ஷ்டவசமாக, **வெகு சிலருக்கே**  
அது **நாளப்பட்டதாக மாறும்** (3 மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்).



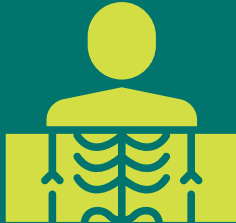
## முதுகுவலிக்கு என்ன காரணம்?

**90%**

முதுகுவலிக்கான காரணங்களை குறிப்பிட இயலாது,  
இதென்னவென்றால், எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட அமைப்பு (உதாரணத்திற்கு,  
மூட்டு, தசை, தசைநார், முதுகு வட்டு) அதை உண்டாக்குகிறது என்று  
குறிப்பிட இயலாது, மேலும் இது வேறேதும் தீவிரமான அல்லது குறிப்பிட்ட  
அடிப்படை நோயால் ஏற்படுவதில்லை.

முதுகுவலி, பெரும்பாலும், **பலவிதமான  
மூலகாரணங்களின் கலவையால்**  
ஏற்படலாம் மற்றும் மிக சிறந்த ஸ்கேன்கள்  
மூலம் கூட (எக்ஸ்-ரே அல்லது எம்ஆர்ஐ  
போன்றவை) பெரும்பாலான நாளப்பட்ட  
**முதுகுவலிக்கான காரணத்தைக்  
கண்டறிய முடியாது**.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட்  
உங்களை பரிசோதித்தவுடன், ஸ்கேன்  
தேவைப்படும் என்று நினைக்க கூடிய ஒரு  
சிறிய எண்ணிக்கையிலான நபர்களை  
அவர்களால் அடையாளம் காண முடியும்.



## எப்பொழுது உங்கள் முதுகுவலிக்கு உதவி பெற வேண்டும்

முதுகுவலி உள்ள பலர், குறைந்தளவு சிகிச்சை அல்லது எந்த  
சிகிச்சையும் இல்லாமல் குணமடைகின்றனர். இருந்தாலும்,  
கீழ்க்கண்டவைக்கு பின்னாக, நீங்கள் **உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்**  
அல்லது மருத்துவரை நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்:

- 2-3 வாரங்கள் வரை உங்கள் வலி குறையவில்லை, அல்லது  
மோசமாகி இருந்தால் அல்லது உங்களின் அன்றாட இயல்பான  
செயல்பாடுகளை செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுத்தால்
- உங்களின் இயல்பான செயல்பாடுகளை தொடர முடிந்தாலும், 6  
வாரங்கள் வரை உங்கள் வலி அப்படியே இருந்தால்

## உங்கள் முதுகுவலி எப்போது ஆபத்தாகக் கூடும்

இந்த அறிகுறிகள் மிக அரிதானவை, ஆனால் இவற்றில் ஏதேனும்  
உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் நீங்கள் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்:

- சிறுநீர்ப்பை மற்றும்/அல்லது குடல் அறிகுறிகள்,  
உதாரணத்திற்கு, சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்
- பலவீனமான பாலியல் செயல்பாடு, உடலுறவின் போது உணர்வு  
இழப்பு ஏற்படுவது
- உங்கள் கால்களில் உணர்வு மற்றும் வலிமை இழப்பு
- முதுகு வலியால் உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் காய்ச்சல்  
ஏற்படுவது போல் உணர்வது
- நீங்கள் 50 வயதிற்கு மேல் இருந்தால், இதற்கு முன்பு புற்று நோய்  
வரலாறு இருந்தால், உடல்நிலை சரியின்மை, மற்றும் எவ்வித  
வெளிப்படையான காரணமின்றி வலி ஏற்பட்டிருந்தால்

விபத்துக்குள்ளாகியிருந்தாலோ அல்லது விழுந்தது போன்ற  
அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சி ஏதும் ஏற்பட்டிருந்தாலும், மருத்துவ  
ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

## என்ன வகையான சிகிச்சைகள் முதுகு வலிக்கு உதவுகின்றன?

பிசியோதெரபிஸ்டுகள், முதுகு வலியை சரி செய்யும் நிபுணர்கள்  
மற்றும் உங்கள் தேவைகளுக்கேற்றபடி சிகிச்சை அளிக்க கூடியவர்கள்.  
உங்களுக்கான சிகிச்சை பின்வருவனவற்றின் கலவையாக இருக்கலாம்:



**முதுகு வலி விளக்க  
கல்வி** மூலம்  
உங்கள் வலியை  
எவ்வாறு சமாளிப்பது  
என்பதைப் புரிந்து  
கொள்வது



அன்றாட செயல்பாடு,  
மன அழுத்தம் மற்றும்  
தூக்கம் போன்ற  
வாழ்க்கை முறை  
குறித்த ஆலோசனை  
பெறுவது



உங்கள் உடல்  
வலிமையை அதிகரித்து  
மற்றும் உடலியல்  
செயல்பாடுகளை  
செய்வதற்கு ஏற்ற ஒரு  
உடற்பயிற்சி திட்டத்தை  
பிசியோதெரபிஸ்டின்  
மேற்பார்வையில்  
பெறுவது



ஸ்டெராாய்டு அல்லாத  
அழற்சி எதிர்ப்பு  
மருந்துகள் (NSAIDs)  
போன்ற **எளிய வலி  
நிவாரணிகள்**

## ஏன் உதவி பெற வேண்டும்?

நாளப்பட்ட முதுகு வலி உங்கள் வாழ்க்கைத்  
தரத்தை கணிசமாக பாதிக்கும் மற்றும்  
உங்களின் பிற உடல் பிரச்சனைகளோடும்  
தொடர்புடையதாக இருக்கும். நீங்கள்  
முதுகு வலியை எவ்வளவு காலம்  
அனுபவிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக  
தடைகளை உணர்வீர்கள். இதற்கு உதவி  
பெறுவது, உங்கள் வலியைச் சமாளித்து,  
உங்கள் வழக்கமான செயல்களை மீண்டும்  
செய்ய உதவும்.

**புனர்வாழ்வு (ரிஹாபிலிடேஷன்)  
மூலம் பயனடையக்கூடிய உடல்  
பிரச்சனைகளில், முதுகு வலி  
என்பது அதிக எண்ணிக்கையிலான  
மக்கள் பயனடையக்கூடிய ஒரு  
பிரச்சனையாகும்.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday