



**World
PT Day
2024**

පහළ කොන්දේ වේදනාව : දළ විශ්ලේෂණය

#1

පහළ කොන්දේ වේදනාව යනු ගෝලීය වශයෙන් ආබාධිත වීමට ප්‍රධානතම හේතුවයි.

2020 දී

මිලියන 619 ක ජනතාවක් පහළ කොන්දේ වේදනාව අත්විඳ ඇත, එය පුද්ගලයන් 13 න් 1 කි.

1990 සිට

60% ක



වැඩිවීමක් නියෝජනය කරයි.

2050 වන විට පහළ කොන්දේ වේදනාව සහිත රෝගීන්

මිලියන 843

ඉහළ යනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



පහළ කොන්දේ වේදනාව සාමාන්‍ය වේ.

පහළ කොන්දේ වේදනාව ඕනෑම වයසක දී අත්විඳිය හැකි අතර, සෑම කෙනෙකුම පාහේ සිටුවන්නේ ජීවිතයේ යම් අවස්ථාවක එය අත්විඳිනු ඇත. එය සුළුතරයකට පමණක් නිදන්ගතව (මාස 3 කට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින) පවතී.



පහළ කොන්දේ වේදනාව ඇතිවීමට හේතුව කුමක්ද?

පහළ කොන්දේ වේදනා වලින් 90% ක්ම විශේෂිත නොවේ, මෙයින් අදහස් කරන්නේ එයට හේතුව සොයා ගත හැකි නිශ්චිත ව්‍යුහයක් (උදා, සන්ධි, මාංශ පේශි, ඔන්ධිනි, මඩල) නොමැති අතර එය බරපතල හෝ පවතින විශේෂිත රෝගයක් නිසා ඇති නොවේ.

පහළ කොන්දේ වේදනාව බොහෝ විට සාධක වල සංරෝගයක් නිසා ඇති විය හැකි අතර හොඳම ස්කෑන් පරීක්ෂණ (x-ray හෝ MRI වැනි) වලට පවා බොහෝ නිදන්ගත පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා පැහැදිලි හේතුවක් හඳුනා ගත නොහැක.

සිබේ වෛද්‍යවරයා හෝ භෞතචිකිත්සකවරයා සිබව පරීක්ෂා කළ පසු, ස්කෑන් පරීක්ෂණයක් අවශ්‍ය පහළ කොන්දේ වේදනාව සහිත කුඩා පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව හඳුනා ගැනීමට සිටුවන හැකි විය යුතුය.



සිබේ පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා උපකාර ලබා ගත යුත්තේ කුමන අවස්ථාවකද?

පහළ කොන්දේ වේදනාව සහිත බොහෝ අය සුළු ප්‍රතිකාරයකින් හෝ ප්‍රතිකාරයකින් තොරව සුවය ලබති. කෙසේ වෙතත්, සිබ සිබේ භෞතචිකිත්සකවරයා හෝ වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුත්තේ :

- සති 2-3 ක් සිබේ වේදනාව අඩු නොවන්නේ නම් හෝ හරත අතට හැරෙන්නේ නම් හෝ සිබේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට නොහැකි නම්
- සිබව සිබේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් දිගටම කරගෙන යා හැකි වුවද, සිබේ වේදනාව එලෙසම සති 6 ක් පවතී නම්,

සිබේ පහළ කොන්දේ වේදනාව බරපතල විය හැක්කේ කුමන අවස්ථා වලදී ද?

මෙම රෝග ලක්ෂණ ඉතා දුර්ලභ ය, නමුත් සිබ ඒවායින් එකක් හෝ අත්විඳින්නේ නම්, සිබ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතුය :

- මුත්‍රාශ්‍ය සහ/හෝ ඔබවැලේ රෝග ලක්ෂණ, උදා : මුත්‍රා පිටකිරීමේ අපහසුතාව
- සංසර්ගයේදී සංවේදනය හැකි වීම වැනි දුර්වල ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්
- සිබේ පාදවල සංවේදනය හැකි වීම සහ ඔලය හැකි වීම
- සිබගේ පහළ කොන්දේ වේදනාව සමග උණ වැනි අසනීප තත්ත්වයන් පැවතීම
- සිබට අවුරුදු 50 ට වැඩි, පෙර පිළිකා ඉතිහාසයක් තිබී ඇත්නම්, අසනීප තත්ත්වයන් පවතිනම්, සහ පැහැදිලි හේතුවක් නොමැතිව වේදනාව වර්ධනය වන්නේ නම්

සිබ වැරදීමක් වැනි කම්පන සහගත තුවාලයක් හෝ අනතුරකට ලක්වී ඇත්නම් ද සිබ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

පහළ කොන්දේ වේදනාවට උපකාර වන ප්‍රතිකාර වර්ග මොනවාද?

භෞතචිකිත්සකවරුන් යනු පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම පිළිබඳ විශේෂඥයින් වන අතර, සිබේ අවශ්‍යතාවයන්ට අනුව ප්‍රතිකාර ලබා දිය හැක. සිබේ ප්‍රතිකාරයට පහත දේ ඇතුළත් විය හැකිය :



■ සිබේ වේදනාව කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීමට දැනුම ලබා දීම.



■ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ආතතිය සහ නින්ද පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළත් ජීවන රටා ඉගෙනීම ලබා දීම



■ ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීම සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා භෞතචිකිත්සක-අධීක්ෂණය යටතේ සිදුකරන ව්‍යායාම



■ ස්ටෙරොයිඩ් නොවන ප්‍රති-ප්‍රදාහ ඖෂධ වැනි සරල වේදනා නාශක

උපකාර ලබා ගත යුත්තේ ඇයි?

නිදන්ගත පහළ කොන්දේ වේදනාව සිබේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවයට සැලකිය යුතු ලෙස බලපෑ හැකි අතර අනෙකුත් සෞඛ්‍ය තත්ව සමඟ සම්බන්ධ වේ. සිබ පහළ කොන්දේ වේදනාව අත්දකිනා කාලය දිගු වන තරමට, සිබට කළ හැකි දේවල් වල සීමාවන් ඇතිවිය හැක. උපකාර ලබා ගැනීම සිබේ වේදනාව කළමනාකරණය කර ගැනීමට සහ සිබේ සුපුරුදු ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට උපකාරී වේ.

පුනරුත්ථාපනය මගින් ප්‍රතිලාභ ගත හැකි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් අතරින්, පහළ කොන්දේ වේදනාව යනු වැඩිම පිරිසකට ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකි තත්ත්වයකි.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

සැප්තැම්බර් 8

www.world.physio/wptday