

# නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු

උදේ පාන්දරින් අවදි වූ වේලාවේ සිට ඔබ කොපමණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙනවාද? මේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ම යම් නිශ්චිත ඉරියව්වක් පවතී. මනා පෞරුෂයකින් හෙබි ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, කාර්යක්ෂම සහ සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් එම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගත යුතු වේ. වැරදි ඉරියව් දිගින් දිගට ම පවත්වා ගැනීම නිසා ශාරීරික ආබාධ ඇති විය හැකි ය. එමෙන් ම විවිධ ආබාධ තත්ව හේතුවෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා ද ඇත. මෙසේ උත්පත්තියෙන් හෝ පසුකාලීනව හටගන්නා විවිධ ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගැනීමත් ඒවා වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර කිරීමත් මගින් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත හැකි වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඉඳ ගැනීම, ඇවිදීම ආදී මූලික ඉරියව්වල දී ද ආචාර පෙළපාලියක ගමන් කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව අප සාකච්ඡා කර ඇත.

මෙම පාඩමෙන් අපි ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට බාධා ඇති කරන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු.

## නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?

නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවල දී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම යි. මෙහි දී දෛනික කටයුතු වඩාත් පහසුවෙන් සහ අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයක් වැය කරමින් සිදු කළ හැකි අතර අත්, පා හා සන්ධි නිවැරදිව හැසිරවීම සිදු වේ.

## නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන

1. ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැය වීම
2. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී අඩු වෙහෙසක් දැනීම
3. කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
4. උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම
5. අනතුරු හා ආබාධ වැළකීම
6. ශාරීරික වේදනා අවම වීම
7. නිරෝගී වීම
8. ප්‍රසන්න හා මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පෙනුමක් ලැබීම

## 五 支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ සිරුර මුළුමනින් ම පාහේ බලා ගත හැකි කණ්ණාඩියක් වෙත යන්න. පළමුව උරහිස් පහත හෙළා, අත් ඉදිරියෙන් පහතට එල්ලාගෙන, බෙල්ල මදක් ඉදිරියට දික් කර, මඳක් කුඳු වී ඔබගේ පෙනුම නිරීක්ෂණය කරන්න. ඉන්පසුව 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් නිවැරදි සිට ගැනීමේ ඉරියව්වෙන් සිටගෙන ඔබේ පෙනුම නිරීක්ෂණය කරන්න.

නිවැරදි ඉරියව්වට අනුව සිටගත් අවස්ථාවේ දී ඔබගේ පෙනුම වඩාත් සිත් ගන්නා සුලු බව ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්නට ඇති.

## නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ

ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු පහත දැක් වේ.

1. සංජානීය තත්ව
2. පාරිසරික තත්ව

මෙම හේතු නිසා ඇති වන ශාරීරික ආබාධ කෙටි කාලීන (නිවු) හෝ දිගු කාලීන (නිදන්ගත) රෝග තත්ව බවට පත් විය හැකි ය.

### සංජානීය තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ

ජානමය විකෘතීන් හෝ කළලය මවුකුස තුළ වැඩෙන කාලයේ දී ඇති වන අහිතකර බලපෑම් නිසා ඇති වන තත්ව සංජානීය තත්ව ලෙස හැඳින් වේ. ජානමය විකෘතීන් පරම්පරාගතව එයි. මවු කුස තුළ දී ඇති වන අහිතකර බලපෑම් සඳහා මවට වැළඳෙන රෝග හා පෝෂණ උග්‍රතා හේතු වෙයි. සංජානීය තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ සාමාන්‍යයෙන් දරුවාගේ උත්පත්තියේ සිට ම දැක ගත හැකි ය.

මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස ජානමය විකෘතීන් හේතුවෙන් අස්ථි හා පේශි වර්ධනයේ අසාමාන්‍යතා නිසා ඇති වන ආබාධිත තත්ව දැක්විය හැකි ය.



3.1 රූපය - ජාන විකෘති තත්වයක් නිසා කශේරුවේ ඇදයක් පෙන්වන දරුවෙක්

## පාරිසරික තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ

අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු, වැරදි ජීවන රටා, පෝෂණ උග්‍රතා, විවිධ රෝග තත්ව, වැරදි ඉරියව් වැනි පාරිසරික හේතු නිසා ද ශාරීරික ආබාධ ඇති වේ.

එවැනි පාරිසරික තත්ව ශාරීරික ආබාධ සඳහා හේතු වන ආකාරය අපි විමසා බලමු.

1. පෝෂණ උග්‍රතා - විවිධ පෝෂණ උග්‍රතා නිසා අස්ථි හා පේශි වර්ධනයට බාධා ඇති වීමෙන් ශාරීරික ආබාධ හට ගනී.

උදා:

- ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීම සඳහාත්, අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථිවල නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීම සඳහාත් විටමින් D වැදගත් වේ. වර්ධනය වන ළමා කාලයේ දී විටමින් D උග්‍රතාව නිසා රිකට්සියාව (Rickets) නම් රෝග තත්වය ඇති විය හැකි ය.

මෙහි දී අස්ථි දුර්වල වී බිඳීම හා විකෘති වීම සිදු වේ. ශිත රටවල වැසියන්ගේ සම හිරු එළියට නිරාවරණය නොවීම විටමින් D උග්‍රතාවට හේතු වේ. මේ හේතුව අපේ රටේ වැසියන්ට එතරම් බලනොපායි. පෝෂණය නිසි පරිදි නොලැබීම හා වකුගඩු රෝග වැනි තත්ව නිසා ද විටමින් D උග්‍රතාව ඇති විය හැකි ය.

- අස්ථි වර්ධනයට හා අස්ථිවල සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය වේ. කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් උග්‍රතාවන් නිසා කුඩා කාලයේ දී අස්ථි වර්ධනය අඩාල වී විකෘතිතාවන් ඇති වේ. වැඩිහිටි කාලයේ දී අස්ථි දුර්වල වී ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (Osteoporosis) නමැති තත්වය ඇති වී අස්ථිවල වේදනා හා පහසුවෙන් බිඳීම් ඇති විය හැකි ය.

### 2. රෝගී තත්ව

ජීවිතයේ යම් අවධියක වැළඳුණු රෝග තත්ව නිසා ද අස්ථි හා පේශි ක්‍රියාකාරීත්වයට අහිතකර බලපෑම් ඇති විය හැකි ය.

උදා:

- විෂබීජ මගින් අස්ථි ආසාදනය වීම
- හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල වීම නිසා ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති වීම

### 3. වැරදි ඉරියව්

යම් යම් කාර්යයන්හි නිරත වීමේ දී අප විසින් දිගින් දිගට ම වැරදි ඉරියව් යොදා ගැනීම හා වැරදි ආකාරයට උපාංග භාවිත කිරීම නිසා ආබාධ තත්ව ඇති විය හැකි ය.

උදා:

- වැරදි ඉඳගැනීමේ හා සිටගැනීමේ ඉරියව්



නිවැරදි ඉරියව්ව



වැරදි ඉරියව්ව

3.2 රූපය - පරිගණකය භාවිතයේ දී



නිවැරදි ඉරියව්ව



වැරදි ඉරියව්ව

3.3 රූපය - සිට ගැනීමේ දී



නිවැරදි ඉරියව්ව



වැරදි ඉරියව්ව

3.4 රූපය - ලිවීමේ දී

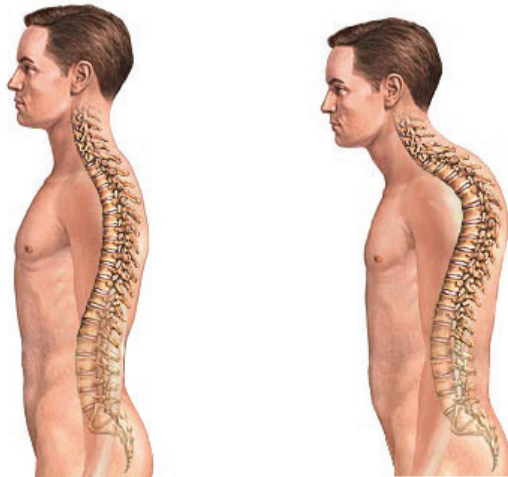
- දීර්ඝ කාලීනව වැරදි ඉරියව්වෙන් අධික බර ඉසිලීම - ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා හෝ රැකියා සඳහා
- නොගැළපෙන ඇඳුම් හා පාවහන් භාවිතය - උරහිස, උකුල තද වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම අඩි උස සපත්තු පැළඳීම
- නොගැළපෙන උපකරණ භාවිතය - අධික බර යෙදූ ප්‍රමිතියෙන් තොර පාසල් බැග පිටේ එල්ලාගෙන යාම තමාගේ උසට නොගැළපෙන කොසු, ඉදලේ, පුටු, ලියන මේස භාවිතය රියදුරන් වාහන පැදවීමේ දී ආසනයේ වැඩිපුර ඉදිරියට හෝ පිටුපසට වී රිය පැදවීම
- උපදෙස් රහිතව, වැරදි ව්‍යායාමවල යෙදීම

**五 支 ක්‍රියාකාරකම**  
 දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඔබ යොදා ගන්නා ඉරියව් පහක් නම් කර එක් එක් ඉරියව්වේ නිවැරදි ඉරියව්ව හා වැරදි ඉරියව්ව විනයට නගන්න.

සංජානීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හට ගන්නා ආබාධ කිහිපයක් අපි දැන් හඳුනා ගනිමු.

**ඔටු කුදය (Kyphosis)**

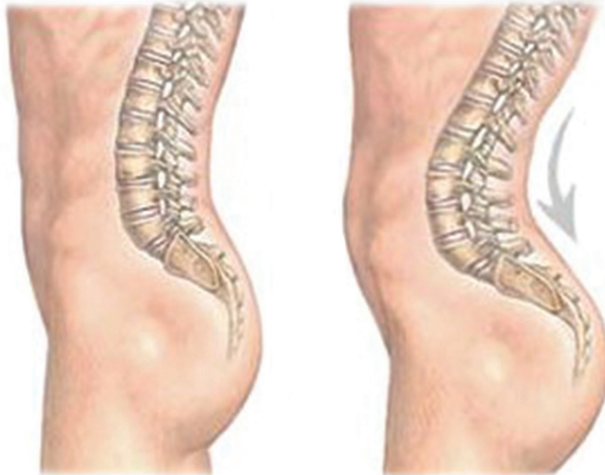
කශේරුවේ ඉහළ කොටස එනම් උරස් කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා මේ ආබාධය ඇති වේ. මෙය උත්පත්තියෙන් ම හෝ පසු කලක හට ගත් තත්වයක් නිසා ඇති විය හැකිය.



සාමාන්‍ය තත්වය                      ආබාධිත තත්වය  
 3.5 රූපය - ඔටු කුදය

### පසු කුදය (Excessive lumbar lordosis)

කශේරුවේ පහළ කොටස (කටි කශේරුකා පෙදෙස) අසාමාන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍ර වීම නිසා මේ ආබාධ ය ඇති වේ. මෙහි දී උකුල පිටුපසට තල්ලු වීම, උදරය ඉදිරියට නෙරීම හා හිස ඉදිරියට නැඹුරු වීම දැකිය හැකි ය.



සාමාන්‍ය තත්වය

ආබාධිත තත්වය

3.6 රූපය - පසු කුදය

### පැති කුදය (Scoliosis)

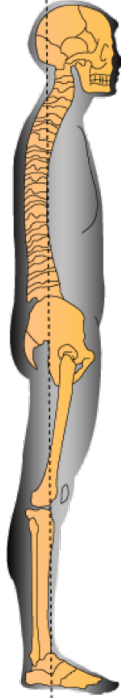
කශේරුකා එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම නිසා එක් උරහිසක් පහත් වී ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තේ උකුල උස් වීම මෙම ආබාධයේ දී දැක ගත හැකි ය.



3.7 රූපය - පැති කුදය

### පැතලි පිටුපස (Flat back)

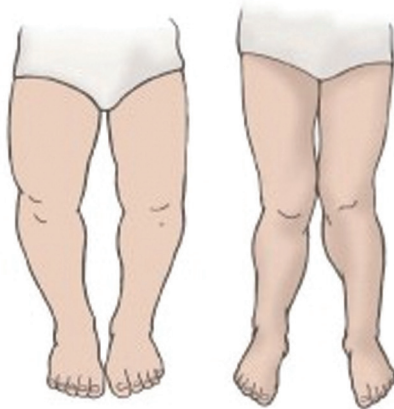
කශේරුවේ පහළ කොටසේ ස්වාභාවික වක්‍රය නැති වීම මෙයට හේතු වේ.



3.8 රූපය - පැතලි පිටුපස

### බකල් දෙපා (Bow legs) හා පූට්ටු දණහිස් (Knock knees)

දෙපා දණහිසෙන් දෙපසට වක්‍ර වීම බකල් දෙපා ලෙසත්, දණහිස් අසාමාන්‍ය ලෙස එකට ගැටී පැවතීම පූට්ටු දණහිස් ලෙසත් හැඳින් වේ. කුඩා කල ඇති වන පෝෂණ උග්‍රතා මේ සඳහා බලපාන එක් හේතුවක් විය හැකි ය. මෙම ආබාධ ය නිසා නිවැරදිව ඇවිදීමට අපහසු වේ.



3.9 රූපය - බකල් දෙපා හා පූට්ටු දණහිස්



ඉහත ආබාධිත තත්ව හඳුනාගෙන ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු ය.

බොහෝ රෝහල්වල ඇති විකලාංග ඒකකවල දී ඇතැම් ආබාධිත තත්ව ගලායායාම මගින් නිවැරදි කරනු ලැබේ.

ආබාධිත ශරීර කොටස්වල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හා මාංශ පේශී ශක්තිමත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය ව්‍යායාම පිළිබඳ උපදෙස් රෝහල් ආශ්‍රිතව ඇති භෞත චිකිත්සක ඒකකය මගින් ලබා ගත හැකි ය.

පෝෂණ උග්‍රතාවන් සඳහා ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් හෝ රෝහල් ආශ්‍රිතව ඇති පෝෂණ උපදේශන ඒකක මගින් ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඇති වන අනතුරු සඳහා උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට විශේෂ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකය වෙත යොමු විය හැකි ය.

පාරිසරික තත්ව නිසා ඇති වන බොහෝ ආබාධ තත්ව වළක්වා ගැනීමට යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු උපකාරී වේ.

**වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු**

1. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
2. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම
3. ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබා ගැනීම
4. වයසට හා උසට සරිලන බරක් (නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක්) පවත්වා ගැනීම
5. ශ්‍රවණ හා දෘශ්‍යාබාධ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
6. දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය
7. චිත්තවේග සමබරතාව හා යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම
8. වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් ඖෂධ හා පෝෂණ අතිරේක ලබා ගැනීම

**සාරාංශය**

ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, සෞඛ්‍යවත් සහ කාර්යක්‍ෂම පැවැත්මකටත් නිවැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ.

විවිධ හේතූන් නිසා ඇති වන ශාරීරික ආබාධිත තත්ව නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට බාධා ඇති කරයි.

ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන හේතු සංජාතීය තත්ව සහ පාරිසරික තත්ව ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

ජානමය හේතු හෝ මව් කුස තුළ දී ඇති වූ බලපෑම් සංජාතීය තත්ව වේ. වැරදි ජීවන රටා, රෝග, පෝෂණ උග්‍රතා ආදිය පාරිසරික තත්ව වේ.



යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම හා නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය මගින් ශාරීරික ආබාධ තත්ව ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

එවැනි ආබාධ ඇති විට නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම මගින් ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට හෝ ඉන් ඇති වන බලපෑම අවම කර ගැනීමට හැකියාව ඇත.

 **අභ්‍යාස**

1. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයේ වාසි පහක් දක්වන්න.
2. ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?
3. ඔබ ඉගෙන ගත් ශාරීරික ආබාධ කිහිපයක් නම් කරන්න.
4. ශාරීරික ආබාධ වළක්වා ගැනීමට හා අවම කර ගැනීමට උපකාරී වන යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ලැයිස්තු ගත කරන්න.