

मानदुखी

सर्वाधिकल स्पॉन्डिलोसिस आणि रोजचा मानेचा ताण

सहसा याचे कारण काय असते

बहुतेकांमध्ये हा गंभीर आजार नसतो. हे **तासन्तास डोके पुढे झुकवून ठेवल्याने** होते — लॅपटॉपवर, मोबाईलवर, किंवा पोटावर झोपून. मान 5 किलोचे डोके सांभाळते, आणि ते जितके सेंटीमीटर पुढे सरकते तितका स्नायूवरचा भार कैक पटींनी वाढतो. एक्स-रेवरील "सर्वाधिकल स्पॉन्डिलोसिस" म्हणजे फक्त वयानुसार होणारा सामान्य बदल. 50 नंतर तो जवळजवळ सर्वांना असतो, आणि बहुतेकांना काहीच दुखत नाही. **उपचार एक्स-रेवरून नाही, तुमच्या लक्षणांवरून ठरतात.**

काय मदत करते

- **आधी लॅपटॉप आणि मोबाईल दुरुस्त करा.** स्क्रीन डोळ्यांच्या उंचीवर, वेगळा कीबोर्ड, आणि मोबाईल डोळ्यांपर्यंत वर. शरीरस्थितीची शीट पाहा — तरुणांमधील बहुतेक प्रकरणे यानेच बरी होतात.
- **दर 30 मिनिटांनी हालचाल करा.** खांदे फिरवा, वर पाहा, दूरच्या वस्तूकडे पाहा.
- आखडण्यासाठी दिवसातून दोन-तीन वेळा **15 मिनिटे गरम शेक.**
- **योग्य पद्धतीने झोपा** — योग्य उंचीची एकच उशी, पोटावर कधीही नाही.
- **चिन टक:** ताठ बसून, डोके न झुकवता हनुवटी सरळ मागे ओढा म्हणजे दुहेरी हनुवटी होईल. 5 सेकंद धरा, 10 वेळा, दिवसातून अनेकदा. सर्वात उपयुक्त एकच व्यायाम.
- **सौम्य हालचाल** — हळूहळू दोन्ही बाजूंना मान वळवा, कान खांद्याकडे झुकवा. जोर कधीही नाही, झटका कधीही नाही, वेगाने गोलाकार कधीही नाही.
- वरची पाठ बळकट करण्यासाठी **खांद्याच्या पात्या आवळणे.**

मानेच्या कॉलरबद्दल

कॉलर **फक्त आम्ही विशेष सांगितले असेल तरच, आणि थोड्या काळासाठी** घाला. आठवडे घातलेला कॉलर मानेचे स्नायू कमजोर करतो आणि त्रास वाढवून लांबवतो.

अप्रशिक्षित व्यक्तीकडून मान झटका देऊन "कडकडा वाजवून" घेऊ नका. यातून पक्षाघातासह गंभीर दुखापती झाल्या आहेत.

लवकर परत या, जर

हातांत अशक्तपणा, बधिरपणा किंवा अवघडलेपणा — वस्तू पडणे, बटणे लावण्यात अडचण • चालताना तोल जाणे • हातात उतरणारे दुखणे ज्यासोबत अशक्तपणा असेल • मानदुखीसोबत ताप • पडल्यानंतर किंवा अपघातानंतरची मानदुखी • लघवी होण्यास अडचण

