

पाठ-बळ

“सूनबाई, मला गोळ्या घ्यायला पाणी दे ग!”

काम संपवून आडवी झालेली निशा हाक ऐकून गाढ झोपेतून ताडकन उठली आणि तिच्या पाठीत एकदम उसण भरली. तिला हालताच येईना! तिच्या केविलवाण्या हाका ऐकून शेवटी सासूबाईच तिला आधार द्यायला धावून आल्या.

“अरे रितेश, आज पुन्हा कंबरेवर हात ठेवून चालतोयस!”

“पाठ दुखतेय जरा. फार नाही, पण त्यामुळे बेचैन वाटतंय.”

“पण हल्ली वरचेवर होतंय हे! फार काम करतोस. दोन दिवस आराम कर. बरं वाटेल.”

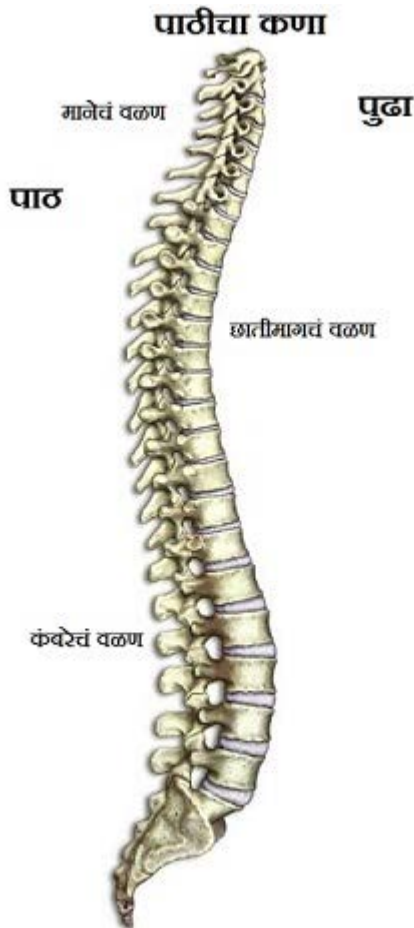


रितेश तिशीचा, अत्यंत कष्टाळू कॉम्प्युटर इंजिनियर. सकाळी सगळ्यांच्या तासभर आधी ऑफिसात पोचून वर्दळ सुरू होण्यापूर्वी नवं काम मार्गी लागलं की त्याला हायसं वाटतं. काम कितीही वेळखाऊ असलं तरी ते पुरं केल्याखेरीज त्याचा ऑफिसातून पाय निघत नाही. डबा त्याच टेबलावर खाऊन दुपारची डुलकीही तिथेच डोकं टेकून नाहीतर खुर्चीत पाठीमागे रेलून घेतो तो! त्यात अधूनमधून खुर्चीच्या हातावर झोकांड्या जातात. डोकं खाणारं प्रोजेक्ट असलं

तर बऱ्याच वेळा रात्रीचा दिवस करूनही काम चालतं. भटकायला जाणं, जिममध्ये वर्कआउट करणं वगैरे 'अनावश्यक' बाबींसाठी वेळच उरत नाही. दिवसामासांनी त्याचं वजनही वाढत चाललं आहे.

गरोदरपणाच्या पाचव्या महिन्यापासूनच प्रांजलची पाठ दुखायला लागली. प्रेमळ सासूबाईंनी लाडक्या सुनेला झोपवून ठेवली. पण दुखणं वाढतच गेलं. वेदनाशामकं घेणं बाळाच्या दृष्टीने योग्य नव्हतं. डोहाळेजेवणासाठी झुल्यावर बसणं तर जमेनाच, पण सातव्या महिन्यापर्यंत प्रांजलला कूस बदलणंही कठीण झालं.

वासंतीबाईंचं शिवणकाम सगळेच वाखाणतात. आजूबाजूच्या बायकामुली आपले कुरते-ब्लाऊझ शिवून घ्यायला त्यांच्याकडेच येतात. यजमानांना नोकरी नाही; मुलगे शाळकरी; संसाराला बाईच्या हातभाराची नितांत गरज आहे. रात्रंदिवस त्या पुढे वाकून बेतत-शिवत असतात. शिवाय त्यांची खोली तिसऱ्या मजल्यावर आहे. तळमजल्यावरून पाणी भरायचं कामही बाईमाणसाचंच! अशीच एकदा भरली कळशी उचलल्यावर त्यांची पाठ दुखायला लागली. शिवाय नितंबाकडून मांडीत, पायात आणि करंगळीपर्यंत सणक जायला लागली.



बापडी पाठ! ती दुखेपर्यंत त्या चौघांच्या खिजगणतीतही नव्हती. सर्वसाधारणपणे पाठीकडे दुर्लक्षच होतं. आणि म्हणूनच नेहमी त्रास देणाऱ्या आजारांत पाठदुखीचा नंबर सर्दीच्या खालोखाल लागतो.

पाठीचा कणा हा आपल्या शरिराच्या डोलाऱ्याचा एकमेव आधारस्तंभ आहे. त्या खांबावर डोकं तोललं जातं. छातीच्या पिंजऱ्यातल्या हृदय-फुफ्फुसांचा आणि पोटातल्या लिव्हर-किडनी-आतड्यांचा पाठीराखाही तोच असतो. हातापायांतल्या संवेदना मेंदूपर्यंत आणि मेंदूने दिलेल्या आज्ञा हातापायांपर्यंत पोचवणाऱ्या संदेशांचं दळणवळण सांभाळणारा महामार्ग मज्जारज्जूसुद्धा कण्याच्या हाडांच्या बोगद्यात सुरक्षित जपला जातो. आपल्या सगळ्या चलनवलनाला आपल्या पाठीचा समर्थ पाठिंबा गरजेचा असतो. सगळ्या भारांचा समतोल सांभाळताना कण्याला पोलादी कांबीसारखं ताठेताठ

राहून चालत नाही. म्हणून कणा स्प्रिंगसारखा लवचिक, नागमोडी वळणांचा असतो. त्यासाठी तो अनेक छोट्या हाडांचा किंवा मणक्यांचा बनलेला असतो. त्या माळेतले मणके लिगामेंट्स म्हणजे दोऱ्यांनी एकमेकांशी बांधून ठेवलेले असतात. उडी मारल्यावर ती स्प्रिंगसारखी माळ शॉक-अॅबसॉर्बरचं काम करते आणि मेंदूला धक्का पोचू देत नाही. ती मागे-पुढे-बाजूलाही वाकू शकते आणि तरीही न धडपडता शरिराचा तोल सावरते.

मणक्यांशी जोडलेले स्नायू कण्याच्या हालचाली घडवतात. गाढ झोपेमुळे निशाचे सगळे स्नायू शिथिल झालेले होते. अशा वेळी ती बेसावधपणे ताडकन उठली. कण्याच्या स्नायूंना आणि लिगामेंट्सना एकाएकी मोठा हिसका बसला. त्याने त्यांचे काही तंतू उचकटले, तुटले. त्या दुखावलेल्या भागाला सांभाळायला पाठीच्या अनेक स्नायूंनी ताठ होऊन धरणं धरलं. निशाच्या पाठीत उसण भरली!

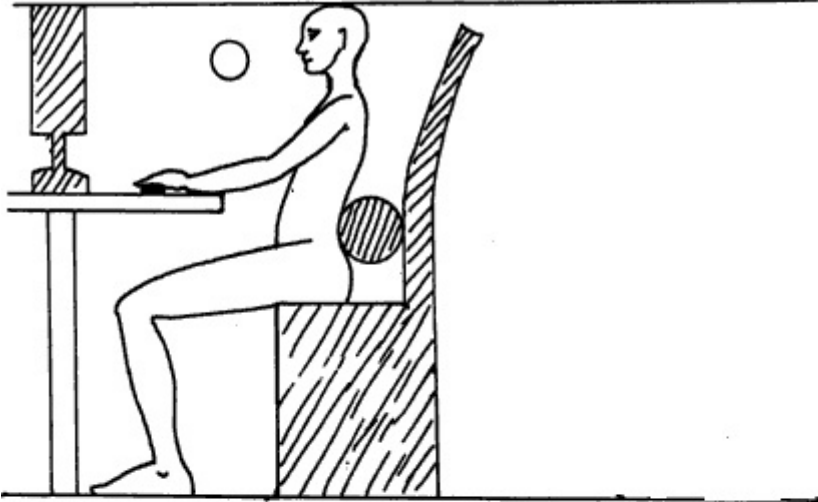
रितेश तर ऑफिसमध्ये काय, घरी काय, एखाद्या पोत्यासारखा खुर्चीत पसरलेला असतो. कधी पुढे झुकून, पोक काढून बसतो तर कधी मागे रेलून पाठ अधांतरीच ठेवतो. कधी डावीकडे तर कधी उजवीकडे भार टाकून सैलावून बसतो. कण्याच्या लवचिकपणाला एक वळणदार शिस्त असते. वेड्यावाकड्या बसण्याने ती शिस्त बिघडते. वाढलेल्या वजनाने त्या ओढाताणीत भर पडते. मणक्यांमध्ये सांधे, लिगामेंट्स, स्नायू सगळ्यांवर सतत ताण येतो. त्या ताणाने ते कधी तुटतात तर कधी बंड पुकारून ताठरतात. शिवाय दर दोन मणक्यांमध्ये ताडगोळ्यासारखी लुसलुशीत उशी म्हणजे डिस्क असते. बसताना पोक काढून पुढे झुकल्याने त्या डिस्कवर प्रचंड दाब पडतो. तिला मागच्या दिशेने फुगवटा येतो. कंबरेचे मणके जास्तीत जास्त वजन पेलतात. म्हणून सर्वात अधिक ताण त्यांना आणि त्यांच्यामधल्या डिस्कसनाच सोसावा लागतो. रितेशची पाठही बहुदा त्याच भागात दुखते.

गर्भारपणात स्तन, नितंब जडावतात. गर्भ, गर्भाशय, वार वगैरेंच्या वजनाने पोटाचा भारही वाढतो. शिवाय बाळंतपण सुकर व्हावं म्हणून निसर्गमाउली काळजी घेते. प्रसूतीच्या वाटेवरचे सगळे सांधे ढिले करायला ती लिगामेंट्सच्या नाड्या सैल करते. पण त्या नादात ती शरिरातली सगळीच, पाठीच्या कण्याचीसुद्धा लिगामेंट्स ढिली करते. वाढलेल्या भाराची खेचाखेच आणि सैलावलेली बंधनं यांमुळे कण्याच्या वळणांचे बाक वाढतात. शरिराचा समतोल साधायला अधिक कष्ट पडतात. स्नायूंना ओव्हरटाईम, एक्स्ट्रा काम करावं लागतं. ते निषेध नोंदवतात. झुल्यावर बसण्याने पाठीला आणखीनच पोक येतं. कूस बदलताना तर डावी-उजवीकडचा सीधेपणाही सांभाळणं कठीण होतं. ते कष्ट थकलेल्या स्नायूंना सोसत नाहीत. प्रांजलला हे सगळे परिणाम भोवले; सोसावे लागले.

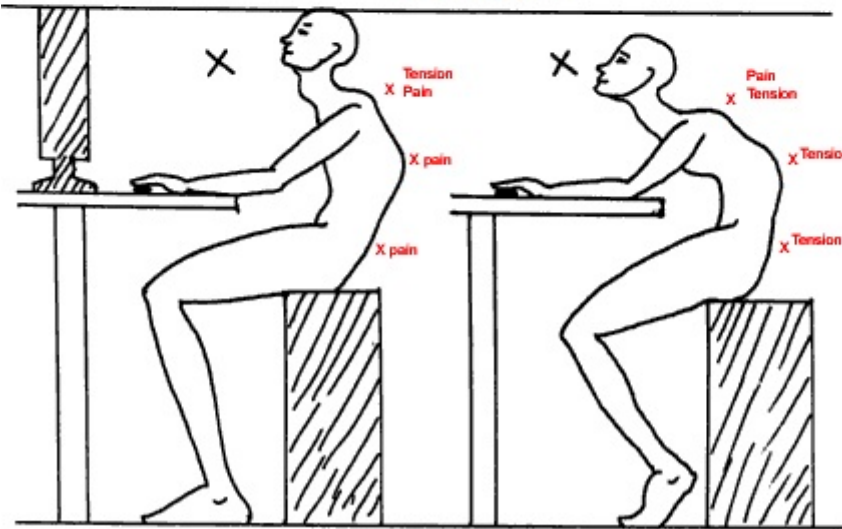
वासंतीबाईंनी शिवणयंत्रावर वेडंवाकडं बसून, सतत पुढे वाकून रितेशसारखाच कण्यावर अन्याय केला. शिवाय कंबरेच्या एकाच बाजूवर भरल्या घागरी वाहून कण्याच्या डाव्या-उजव्या सरळपणालाही आव्हान दिलं. संसाराच्या काळजीने त्यांनी पाठीच्या तक्रारींकडे काणाडोळाच केला. शेवटी कंबरेच्या मणक्यांमधल्या उशीचा त्यामानाने चिवट असलेला अभ्रा फाटला. एकरोखी, तिरक्या दाबामुळे आतला थोडा लुसलुशीत भाग अभ्यातून बाहेर पडला आणि त्याचा जवळच्या नसांवर नको इतका दाब पडला. नसांनी मेंदूपर्यंत तक्रार नोंदवली. बाईची पाठ-कंबर-मांडी दुखली. ज्याला 'डिस्क-प्रोलॅप्स' म्हणतात ते दुखणं बाईंना झालं.

त्या चौघांनाही डॉक्टरांनी तपासलं. स्नायूंची, लिगामेंट्सची इजा साध्या एक्स-रेमध्ये दिसत नाही. म्हणून कुठल्याही तपासण्या करून न घेता डॉक्टरांनी त्यांना क्रोसिन्सारखं वेदनाशामक

असं बसावं



असं बसू नये

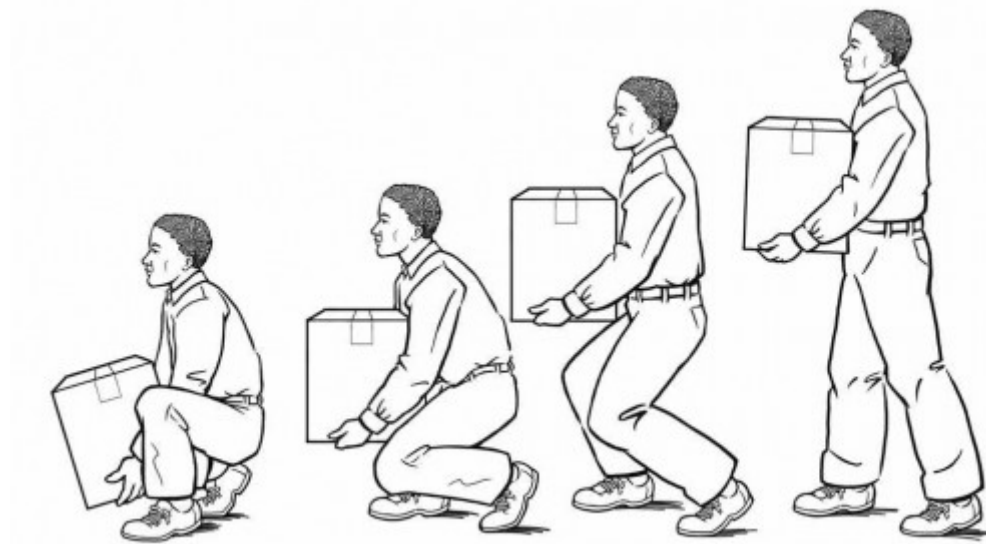


आणि ब्रुफेनसारखं सूज कमी करणारं औषध दिलं. दुखरा भाग शेकून घ्यायला सांगितलं. आराम न करता उलट योग्य व्यायामच करायला सांगितलं. पाठीच्या स्नायूंचा ताठरपणा घटवणारे व्यायाम शिकवूनही दिले. पण उपचारांचा मुख्य भाग वेगळाच होता. डॉक्टरांनी त्यांना व्यवस्थित बसायला शिकवलं. नेहमीच्या कामासाठी बसायची टेबलखुर्चीही निवडायचे निकष सांगितले. खुर्चीवर बसलेल्या माणसाचे तळपाय संपूर्णपणे जमिनीवर

टेकावे. तसं बसल्यावर त्याची पाठ मागे टेकावी. खुर्चीच्या बैठकीची कड आणि गुडघ्यांची मागची बाजू यांच्यात २-४ इंचांचं अंतर रहावं. असं ताठ बसल्यावर कंबरेच्या मागच्या थोड्या अंतर्गोल वळणात बरोबर बसेल अशी टॉवेल्याची घडी किंवा मऊ उशी असावी. दोन्ही कोपरांपासून पुढचे हात जमिनीला समांतर रहावे. ते तसे रहात नसतील तर त्यासाठी त्यांच्याखाली छोड्या उशा ठेवलेल्या असाव्या. त्या उशांमुळे कुठल्याही एका बाजूला कलणंसुध्दा टळावं.

या खुर्चीवर बसून टेबलावर काम करताना मान न वाकवता शक्यतो नजर झुकवून पहावं. पाठ अशी ताठ असावी की बाजूने पाहिल्यावर कानाची पाळी, खांदा आणि हुंगण एकाखाली एक सरळ रेषेत दिसावं. शिवणकाम करताना फार वाकावं लागू नये इतकी किमान खबरदारी घेतली जावी. दर अर्ध्या तासाने खुर्ची सोडून थोडं चालून यावं किंवा पाठीचा ताण कमी करणारे आरामदायी व्यायाम करावे. ते व्यायाम करताना पाठ वाकवून पुढे झुकणं कटाक्षाने टाळावं. रोज थोडा वेळ पाठीखाली उशी घेऊन किंवा पोटावर झोपावं.

जड वजन उचलताना विशेष काळजी घेतली जावी. पाठीत वाकून भार उचलला तर कण्यावर ताण पडतो. अर्धवट वळून वजन उचललं तर मणक्यांची अधिकच ओढाताण होते. हुंगणातून आणि गुडघ्यांतून दुमडून, कणा मात्र न वाकवता, छाती सरळ पुढेच ठेवून, वजन दोन हातांनी जवळ घेऊन सावकाशपणे पायांतून ताठ झालं की पाठीवर भलता ताण न येता वजन उचललं जातं. तसं उठताना वजन शरिराच्या जितकं जवळ धरता येईल तितका ताण कमी पडतो. उचललेलं वजन कुठल्या एका कडेवर न मारता दोन्ही हातांनी छातीशी कवटाळून धरल्याने कण्याचं संतुलन सांभाळलं जातं.



वासंतीबाईंना पाण्याची भरलेली कळशी कवटाळणं शक्य नव्हतं. डॉक्टरांनी त्यांना दोन लहान एकसारख्या बादल्या भरून दोन्ही बाजूला त्यांचा समभार हातांनी पेलायला सांगितलं. त्यामुळे कण्याचा समतोल बिघडणं टाळता आलं.

पाठीवरच्या वेड्यावाकड्या ताणाने किंवा धक्क्याने कधीकधी मणकाच सटकतो किंवा स्टीरॉइडसारख्या औषधांच्या परिणामाने मणक्याचं फ्रॅक्चर होतं. कधी कण्याचा टीबी होतो. तशा आजारांनी अनेक नसांवर किंवा खुद्द मज्जारज्ज्वरच दाब येतो. कधीकधी मणक्यांमधल्या त्या फुटलेल्या उशीचाही असा दाब पडतो. अशा वेळी बैठकीची जागा आणि गुप्तांग बधिर होतात. लघवी, संडास यांच्यावरचा ताबा जातो. कधीकधी पाय जड होतात. अशी लक्षणं असली तर मात्र तातडीने डॉक्टर गाठावे. अशा आणीबाणीला लगेच तपास आणि तत्काळ इलाज आवश्यक असतात. नाहीतर शौचादी विधींवरचा ताबा कायमचा जाऊ शकतो. पण ते आजार फार क्वचित होतात. नेहमीचं पाठीचं दुखणं मुख्यत्वे चुकीच्या प्रकारे उठल्या-बसल्या-वाकल्यामुळेच उद्भवतं.

शिवाय सततच्या बैठकीमुळे प्रकृतीला इतरही तोटे होतात. सतत बसल्यामुळे आयुष्यही घटतं हे संशोधनाने सिध्दच झालं आहे.

ऐतरेय ब्राह्मणात अधिक चालण्याचा उपदेश केला आहे, 'चरैवेति, चरैवेति!'; चालतच रहा; चालतच रहा! संगणकामुळे लवकर ज्ञानी, परिपक्व होणाऱ्या आजकालच्या तरुणाईने आपल्या बैठ्या जीवनपद्धतीत तो सल्ला पाळला; अधेमधे शतपावली करायची सवय ठेवली तर 'चराति चरतो भगः' न्यायाने त्यांचं भाग्य अधिक दूरचा पल्ला गाठेल. त्यांना दीर्घायुष्यही लाभेल आणि त्यांच्या संगणकी, बैठ्या कार्यातही फार मोठी उंची गाठणं त्यांना सहज शक्य होईल.

डॉ. उज्ज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)