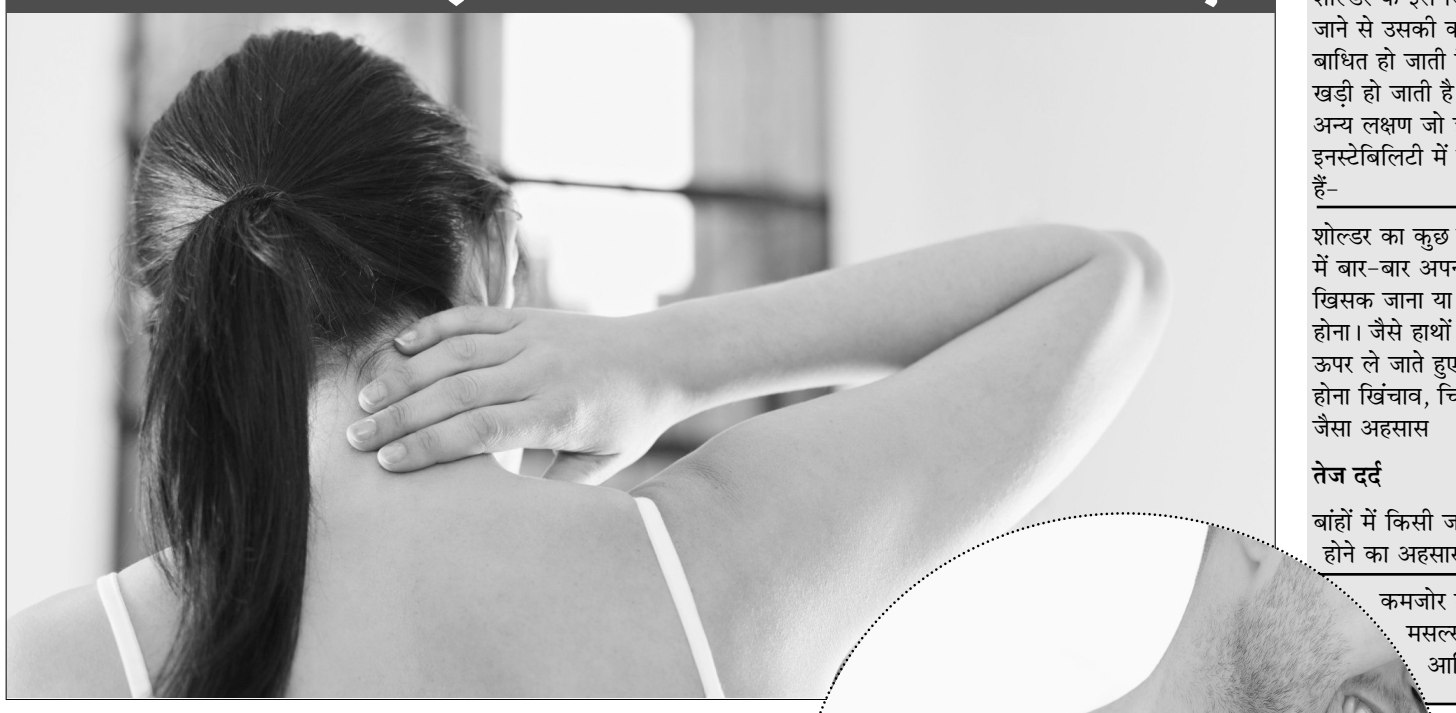
कंधे की पीड़ा जब असहनीय हो जाए



मनुष्य के शरीर में सभी हिस्से टीम की तरह काम करते हैं। ऐसे में किसी भी एक हिस्से में होने वाली तकलीफ पूरे शरीर को पीड़ा से भर देती है। कंधे का डिसलोकेट हो जाना भी ऐसी ही एक तकलीफ है। जब यह तकलीफ बढ़ जाती है तो गंभीर रूप ले सकती है। समय पर होने वाला इलाज इसमें काफी राहत मिल सकती है।

कंधों की महत्वपूर्ण भूमिका

हमारे शरीर में कंधे सबसे ज्यादा मूव करने वाले जोड़ के रूप में उपस्थित होते हैं। ये खुद कई दिशाओं में घूमने के साथ ही बांहों को घुमा सकता है, उन्हें सिर तक ऊंचा कर सकता है और आस-पास फैलाने में मदद कर सकता है। ऐसे में कंधे के डिसलोकेट होने से कई सारी गतिविधियों पर रोक लग सकती है। साथ ही तेज दर्द भी हो सकता है। ऐसा कई कारणों से हो सकता है, लेकिन त्वरित उपचार और सही तरीकों से इसे कंट्रोल में किया जा सकता है।

ऐसे होती है परेशानी

हमारे कंधे तीन हड्डियों से मिलकर बने होते हैं। ऊपरी बांहों की हड्डी यानी ह्यूमरस, शोल्डर ब्लेड स्कैप्युला तथा कॉलरबोन क्लेविकल। ह्यूमरस का बॉलनुमा सिर, शोल्डर ब्लेड के एक खांचे जैसे सॉकेट 'ग्लेनॉइड' में फिट हो जाता है और इसके आस-पास मौजूद टिशूज इस बॉल को खांचे में फिट बनाए रखने में मदद करते हैं।

पीड़ादाई लक्षण

शोल्डर के इस स्थिति में आ जाने से उसकी कार्यप्रणाली बाधित हो जाती है और समस्या खड़ी हो जाती है। इसके अलावा अन्य लक्षण जो क्रॉनिक शोल्डर इनस्टेबिलिटी में नजर आते हैं, वे हैं-

शोल्डर का कुछ विशेष स्थितियों में बार-बार अपनी जगह से खिसक जाना या ढीला महसूस होना। जैसे हाथों को सिर के ऊपर ले जाते हुए ऐसा महसूस होना खिंचाव, चिमटी काटने जैसा अहसास

तेज दर्द

बांहों में किसी जगह पर सुन्न् होने का अहसास होना

कमजोर मूवमेंट और मसल्स में कमजोरी, आदि।

जब किसी कारण से यह बॉल, सॉकेट से बाहर निकल आती है तो शोल्डर डिसलोकेट हो जाता है और ऐसी हालत में वह अपनी पकड़ स्थाई नहीं रख पाता और बार-बार डिसलोकेट होने लगता है। इस स्थिति को क्रॉनिक शोल्डर इनस्टेबिलिटी कहते हैं।

ज्यादातर मामलों में इसके पीछे कोई चोट या लगातार कंधों पर पड़ने वाला दबाव जिम्मेदार होता है। कुछ केसेस में मसल्स के कमजोर होने या शोल्डर सॉकेट के सही आकार में न होने पर भी यह तकलीफ पनपती है, तब इसे एट्रॉमेटिक शोल्डर इनस्टेबिलिटी कहा जाता है।

उपचार से मिलती राहत

सामान्य मामलों में कंधे का खिसक जाना कभी-कभार की घटना हो सकती है लेकिन इसका बार-बार खिसकना गंभीर समस्या का कारण बन सकता है। ऐसे में उपचार जरूरी हो जाता है।

इसके लिए सर्जिकल और नॉनसर्जिकल दोनों ही तरह की उपचार पद्धतियां अपनाई जा सकती हैं। नॉनसर्जिकल तरीकों में सबसे पहले सूजन कम करने वाली दवाओं और दर्दनिवारकों के जरिए तकलीफ कम करने का लक्ष्य रखा जाता है।

कई बार दर्द के काबू में आने पर कुछ विशेष इंजेक्शन भी दिए जा सकते हैं। साथ ही फिजियोथैरेपी की भी नियमित मदद ली जा सकती है। थैरेपीज लगभग 6-8 हफ्तों तक जारी रखी जा सकती है।

सर्जरी के जरिए टूटे या खिंचे हुए लिगामेंट्स को रिपेयर करने का प्रयास किया जाता है। साथ ही सॉकेट के हिस्से को भी सुधारने की कोशिश की जाती है। सर्जरी के बाद बताए गए व्यायामों को नियमित करना फायदे को बढ़ाने में मदद करता है।

सफ़ेद दाग

(Vitiligo / Leucoderma) का होमियोपैथी इलाज

हमारी चमड़ी में मिलेनिन (Melanin) नाम का pigment होता है द्य ये melanin pigment हमारी चमड़ी को, बाल को और आँखों को रंग (colour) देता है। यह melanin हमारे शरीर के एक खास तरह के cells बनाते है। जब ये cells melanin बनाना बंध कर देते है या अगर ये ष्द्मद्यद्यह्य मर जाते है तब चमड़ी से ये रंग चला जाता है और चमड़ी सफ़ेद हो जाती है। इस सफ़ेद हो गई चमड़ी को मेडिकल भाषा में Vitiligo कहते है द्य इसे leucoderma भी कहते है। शुरुआत में कम जगह में ये सफ़ेद दाग़ दीखते है लेकिन धीरे धीरे वो फैलते है। Medical science के मुताबिक इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है।

लक्षण: मुख्य लक्षण है चमड़ी सफ़ेद हो जाना। ये दाग़ हाथ, पैर, मुह, होठ, पर पहले देखे जाते है द्य ये दाग़ शारीर के दोनों side पर एक साथ होते है द्य कई बार fingers पर, कोनी पे, knees पे ये ज्यादा देखे जाते है द्य और फिर वो धीरे धीरे बढ़ते है और पुरे बदन पर फ़ैल सकते है द्य सफ़ेद दाग़ के इलावा सर के बाल, eye brows, eye lashes, beard सब जल्दी सफ़ेद हो सकते है। मुह के अन्दर की चमड़ी भी सफ़ेद हो सकती है द्य आँखों में retina में भी इसका असर होता है।

कारण : medical science ये अबतक जान नहीं सका है के क्यों cells melanin बनाना बंध कर देते है या क्यों cells मर जाते है। कई ऐसे कारण है जो शायद इस बीमारी के लिए सोचे जाते है रोग प्रतिकारक शक्ति में कोई कमी या बीमारी, hereditary, mental emotional psychological stress, खाने पिने की वजह से,चमड़ी को धुप में ज्यादा रखने से, वगैरह ...

निदान : skin biopsy, anti nuclear anti bodies [auto immune disease के लिए से इस बीमारी को जाना जा सकता है।

इलाज : जैसे मैंने आगे कहा है द्य इन में मुख्य है चमड़ी के ऊपर cortisone steroid cream लगाना; topical immunomodulators, topical PUVA, oral PUVA, UVB, E&cimer laser, depigmentation, etc. ये सब इलाज एक के बाद एक किआ जाता है। इन सब इलाज को ज्यादा नहीं कर सकते क्यों की इन की side effects भी काफी है।

Homeopathy में vitiligo के लिए बहुत अच्छी दवाइया है। कई बार लोग हमें पूछते है की 'हमें सफ़ेद दाग़ है, अच्छा होगा की नहीं?' इस सवाल का जवाब देना मुश्किल है क्यों की – एक, इस बीमारी में सफ़ेद दाग़ के इलावा कोई और लक्षण नहीं होते दूसरा, ये दाग़ इतने जल्दी से ठिक नहीं होते; तीसरा, दवाई लम्बे टाइम तक लेनी पड़ती है; चौथा, कितने समय में ठिक होगा ये कहना भी मुश्किल होता है।

Vitiligo में बीमारी को देख कर ये नहीं कह सकते की ये अच्छी होगी या नहीं। लेकिन हमारे e&perience से इतना जरुर कह सकता हु की homeopathic ट्रीटमेंट से ये बीमारी ठिक हो सकती है। किसीको जल्दी अच्छा होता है किसीको देर लगती है द्य किसीको 100 त्न ठिक होता है किसीको 50 प्रतिशत। मेरे e&perience के मुताबिक कोई भी मरीज़ को एक से डेढ़ साल तक दवाई करनेसे ये पता चल सकता है की ये बीमारी ठिक हो सकती है या नहीं और कितनी ठिक होगी और कितना समय लगेगा। जितनी बीमारी पुरानि उतना ज्यादा समय लग सकता है और जितनी कम उम्र में हो इतना जल्दी असर हो सकता है।

जैसे मैंने आगे कहा की इस बीमारी में सफ़ेद दाग़ के इलावा कोई और लक्षण नहीं होते इसलिए इसको अच्छा करना मुश्किल हो जाता है।

जितने ज्यादा लक्षण उतना अच्छा रहता है homeopathic दवाई का सिलेक्शन करना द्य होमियोपैथी में मरीज़ की detailed history ली जाती है, जिसमे सफ़ेद दाग़ कितने समय से है, कैसे शुरू हुए, क्या करनेसे बढे, सफ़ेद दाग़ होने से पहले कौन कौन सी बीमारी हुई थी, घर में कोई और को ये बीमारी है; मरीज़ की mental emotional psychological stress की details; और अन्य details ली जाती है।

इन सब details के मुताबिक homeopathic medicine का selection किया जाता है जो मरीज़ को इस बीमारी से ठिक होने में मदद करती है द्य इस बीमारी को अगर अच्छा करना हो तो ज़रूरी है की आप रेगुलर इसकी दवाई करे और पुरे समय तक करे।

Akshay Banker
M D (Homoeopathy)
Ex Principal, Professor [India]
+1 647 868 4340

Nina Banker
M D (Homoeopathy)
Ex Professor [India]
+1 647 773 3074

Homeopathic Clinic (s):

93, Dundas St. E., Suite 107, Mississauga, ON. L5A 1W7.
[East of Hwy 10 and Dundas, Above Dollarama]
[Monday, Thursday, Friday - 10 am to 5 pm]

134, Queen St. E., Suite 203, Brampton, ON. L6V 1B2.
[Queen and Centre street]
[Tuesday, Saturday - 10 am to 5 pm]

2761, Markham rd., Aum Beauty Clinic, Scarborough, ON. M1X 1L5. [North of Markham and Finch]
[Wednesday - 4 pm to 7 pm]