SCOLIOSIS

AWARENESS WALK

23rd June, 2024

Sri Lanka Orthopaedic Association & Sri Lanka Spine Society

Compiled by

Dr. Udai De Silva,
MBBS, MS, FRCS, FCSSL
Consultant Orthopaedic Surgeon
National Hospital of Sri Lanka

Dr. Nirmal Marasinghe,
MBBS, MRCS(Eng) , MD (Ortho)
Consultant Orthopaedic Surgeon
Lady Ridgeway Hospital for Children

Sri Lanka Orthopaedic Association & Sri Lanka Spine Society

Noel and Nora Bartholomeusz Centre,
06 Independence Ave,
Colombo 07.

Contact: SLOA Office Coordinator
+94762820181 officecoordinatorsloa@gmail.com

ස්කෝලියෝසිස් දැනුවත්වීමේ දිනය 2024

ජූනි මාසය අප බොහෝ දෙනෙක් දන්නේ මනාලියන්ගේ මාසය ලෙසයි. නමුත් ජූනි මාසය ජාත්‍යන්තර ස්කෝලියෝසිස් දැනුවත් වීමේ මාසය බව දන්නේ ඉතා සුලුතරයකි. ශ්‍රී ලංකා විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍ය සංගමය සහ ශ්‍රී ලංකා කශේරුක සංගමය එකතු පහදුව මේ වෙනුවෙන් වැඩසටහන් රාශියක් සංවිධානය කර ඇත. ජූනි 26 වෙනිද ජාතික ස්කෝලියෝසිස් දැනුවත් වීමේ දිනය වන අතර ජූනි 23 වන ඉරිද ස්කෝලියෝසිස් දැනුවත් වීමේ පාගමන සංවිධානය කර ඇත.

ඉතින් මේ ස්කෝලියෝසිස් කියන්නේ කුමක්ද?

සමහරවිට ඔබ මේ වචනය ඇසුවේ මේ දැන් වන්නට පුලුවන්, එසේ නැත්නම් මීට පෙර අසා ඇතිමුත් එයින් හැඟෙන්නේ කුමක්දැයි නොසිතුවා වන්නට පුලුවන්. එම ලතින් වදනට සිංහල, දෙමළ හෝ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනයක් නැති නමුත් අප ඔබට කීවොත් මෙයින් අදහස් වන්නේ

‘කොඳු ඇටපේළිය පැත්තට ඇදවීම හා ඇඹරීම නිසා එස් අකුරක හැඩයක් ඇතිවී ඒ හේතුවෙන් ඉළඇට කූඩුව එක් පැත්තකින් මොල්ලියක් මෙන් නෙරා ඒම සහ එක් උරහිසක් අනිකට වඩා උසින් පිහිටීම’ යැයි,

ඔබ කියනු ඇති ‘ආ ඔව් එවන් දරුවන් හා වැඩිහිටියන් මා දැක තිබෙනවා’ කියා... ඔව් ඒ තමා ස්කෝලියෝසිස් නැමැති රෝගී තත්ත්වය.

ඉතින් මේ ගැන මෙතරම් දැනුවත් කලයුත්තේ ඇයි?

ස්කෝලියෝසිස් තත්ත්වය 90%ක්ම ඇතිවන්නේ වයස අවුරුදු 10 ට වඩා වැඩි දරුවන්ට වන අතර, මේ ඇදවීම ඇඳුමට පිටින් පෙනෙන්නට පෙර සොයා ගතහොත් එයට සරළ නිසි ප්‍රතිකාර පටන් ගෙන ශල්‍යකර්මයකින් තොරව ඇදය පාලනය කර ගත හැකියි... මේ විදියට 90%ක් දරුවන්ගේ මේ ස්කෝලියෝසිස් ඇදය ‘බ්‍රේස්’ නැමති උපකරණය මගින් පාලනය කළ හැකිය.

එතකොට දෙමාපියන්ට හා පාසැල් ගුරුවරුන්ට දරුවෙකුගේ ස්කෝලියෝසිස් කලින්ම හඳුනා ගත හැක්කේ කොහොමද?

මෙය සොයා ගන්නා සරළ ක්‍රමය වන්නේ ‘දරුවාට ඉදිරියට නැමෙන්නට යැයි කියා පිටුපසින් කොන්ද දෙස බැලීමයි’ එවිට සාමාන්‍ය කොන්ද සමතුලිතව පිහිටන අතර ස්කෝලියෝසිස් ඇත්නම් එක් පසකින් ඉල ඇට අසමමිතිකව නෙරා ඒම පෙනෙනු ඇති.

මෙය දෙමාපියන්ට හා පාසැලේ ගුරුවරයාට කලහැකි ඉතා සරළ නමුත් ඉතා වැදගත් මූලික පරීක්ෂණයක්.

එතකොට බ්‍රේස් එකක් කියන්නේ කුමක්ද?

බ්‍රේස් එකක් කියන්නේ ප්ලාස්ටික් වලින් සාදන පපුවත්, බඩත්, උකුලත් වටා පැළඳිය යුතු උපකරණයක් වන අතර එය මගින් කරන්නේ එය පැළඳ සිටින විට කොන්දේ ඇති ස්කෝලියෝසිස් ඇදය ඒ ලෙසම අල්ලා ගෙන සිටීම මිස එම ඇදය අඩු කිරීම නොවේ.

මෙය දිනකට පැය 18 වත් පැළඳ සිටිය යුතු අතර ක්‍රීඩා, නැටුම්, පිහිනීම, ඇඟ සේදීම සහ නෑම ආදී කටයුතු වලදී ගැලවිය හැකියි.

එවිට ඔබ මෙසේ අසනු ඇති 'පොඩ්ඩක් ඉන්න, ඔබ කියන්නේ බ්‍රේස් එක මගින් ස්කෝලියෝසිස් ඇදය අඩු වන්නේ නෑ කියාද?'

ඔව් ඔබ නිවැරදියි, බ්‍රේස් එක කරන්නේ අප මුලින් ස්කෝලියෝසිස් ඇදය සොයා ගන්නා විටදී තිබුනු ලෙසම එය පවත්වා ගෙන සැත්කමක් කලයුතු මට්ටමට යා නොදී එය පාලනය කර තබා ගැනීමයි. සාමාන්‍යයෙන් බ්‍රේස් එක නව යොවුන් විය පසු වන තෙක් පැළඳීමට නියම කළත් එය ඊටත් වඩා දීර්ඝ කාලයක් පාවිච්චි කිරීමට ඔබේ විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍ය වරයා නියම කරන අවස්ථා ඇත. ඒ ඔබේ කොඳු ඇට පේළිය උසින් වැඩීම නතර වන්නේ කුමන වයසේදී දැයි නිශ්චිතවම කීම අපහසු නිසයි. බ්‍රේස් එක මගින් සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කර අවසන් වූ නව යොවුන් විය පසු කල දරුවකුගේ ස්කෝලියොසිස් එක ඉදිරි ජීවිත කාලය පුරාවටම ඇඳුමට පිටතින් නොපෙනෙන මට්ටමේ පවත්වා ගත හැකිය. වෙනත් වචන වලින් කියතොත් අප මේ උත්සාහ කරන්නේ පහත කාරණා 10 වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කරවීමටයි...

— 1. ස්කෝලියෝසිස් එක ඇඳුමට පිටතින් පෙනෙන්නට පෙර 'ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය' මගින් සොයා ගැනීම වැදගත් බව

— 2. එය සොයා ගත්පසු, ස්කෝලියෝසිස් ඇදය වැඩිවීම වැළැක්වීමට, ඉතා ඉක්මනින් බ්‍රේස් කිරීම සඳහා විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍ය වරයෙකු වෙත යොමු කිරීම වැදගත් බව

— 3. බ්‍රේස් එක මගින් ප්‍රතිකාර කරන දරුවන් නිතර විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍ය සායනයට පැමිණීම වැදගත් බව

— 4. බ්‍රේස් එක නිවැරදිව හා නිසි කාල සීමාව පැළඳීම ගැන දරුවන්ට සහ දෙමාපියන්ට අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම වැදගත් බව

— 5. බ්‍රේස් එක මගින් ප්‍රතිකාර කරන දරුවන් එය දමා නොසිටින වෙලාවන්හිදී ස්වායු ක්‍රියාකාරකම් හා පෙණහලු වල තත්ත්වය හොඳ අතට හරවන ව්‍යායාම වල නියැලීම ඉතා වැදගත් බව

— 6. බ්‍රේස් එක මගින් ස්කෝලියෝසිස් එක පාලනය නොවෙන විට එය වහාම සොයා ගෙන අවශ්‍ය වෙනස් කම් සිදු කිරීමේ ඇති වැදගත් බව

— 7. බ්‍රේස් එකක් පළඳින දරුවන්ට එය පළඳින ගමන්ම ඉතා සාමාන්‍ය ජීවිතයක් පවත්වා ගත හැකි බව එත්තු ගැන්විම

— 8. මේ ස්කෝලියෝසිස් දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් තනිවී නැති බවත් ඔවුන්ගේ හිත සුව පිණිෂ විශාල කණ්ඩායමක් ඔවුන් වටා අත්වැල් බැඳගෙන සිටින බවත් එත්තු ගැන්වීම

— 9. ස්කෝලියෝසිස් දරුවන් සහ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම වටා ඇති අප ඔබ සැමගේ සමාජගත වගකීම ගැන හා ඒ සඳහා ඇති මාධ්‍ය මෙහෙවර ගැන අවබෝධ කරදීම

— 10. නියමිත කාල සීමාවකට නියම කරන සාර්ථක බ්‍රේස් ප්‍රතිකාරය අවසන්වූ පසු ස්කෝලියෝසිස් දරුවන්ට බ්‍රේස් එකකින් තොර ඉතා සාමාන්‍ය ඉදිරි ජීවිතයක් ගත කල හැකි බව ඒත්තු ගැන්වීම

කොටින්ම කියතොත් අප මේ කියන්නට වෙර දරන්නේ
'ස්කෝලියෝසිස් ප්‍රතිකාරය ගැන රට දැනුවත් කිරීම සඳහා අප වටා එක් රොක් වන්න' කියායි...

ඉතින් එහෙමනම් මේ බ්‍රේස් එක මගින් ස්කෝලියෝසිස් පාලනය කිරීම කරගත නොහැකි වුනොත්?

ඔව් එය සිදුවන්නේ 10% පමණ අඩු සංඛ්‍යාවකගේ. එවිට ඔබට සැත්කමකට බඳුන් වීමට සිදු වනවා. මේ සැත්කම මගින් ස්කෝලියෝසිස් එක ඇඳුමෙන් පිටතට නොපෙනෙනමට්ටමට කෙලින් කල හැකියි..

පොඩ්ඩක් ඉන්න, ඔබ කිව්වේ සැත්කමක් මගින් එය සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලින් කල නොහැකියි කියාද?

ඔව් ඔබ නිවැරදියි. මේ සැත්කම් සංකූලතා බහුල ඉතා සංකීර්ණ ඒවා නිසා සැත්කම මගින් කරන්නේ ඉදිරියේදී ස්කෝලියෝසිස් එක වැඩිවීමට ඉඩ නොහැර එය පිටතින් පෙනෙන ප්‍රමාණය අවම වන ලෙස යම් මට්ටමකට කෙලින් කර සවි කිරීමයි. මෙහිදී වඩා අවධානය යොමු කරන්නේ, මොල්ලියක්මෙන් නෙරා ආ ඉල ඇට කූඩුවේ පෙනුම හොඳ අතට හැරවීම, උරහිස් සමතුලිත කිරීම හා කකුල් වල ස්නායු හානිවීම වැළැක්වීමයි.

එහෙමනම් මේ බ්‍රේස් මගින් පාලනය නොවෙන ස්කෝලියෝසිස් වලට සැත්කමක් නොකොලොත් කුමක් වෙයිද?

ඔව් එවිට, මේ ස්කෝලියෝසිස් එක අංශක 50 ට වඩා වැඩි එකක් නම් වැඩිහිටි වයසේදීත් එය අවුරුද්දකට අංශක 1කින් වැඩි වීමට බොහෝ ඉඩ තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ ඉදිරි අවුරුදු 10 යේදී එය අංශක 10කින් වැඩි වීමේ අවධානමක් ඇති බවයි. මේ ස්කෝලියෝසිස් සැත්කම් වයස අවුරුදු 30 දක්වා කල හැකි නමුත් වයස වැඩිවීමේදී එය කෙලින් කිරීමට හැකි ප්‍රමාණය තවත් සීමා සහිත වෙනවා. මේ ස්කෝලියෝසිස් සැත්කම් ඒ සඳහා විශේෂිතව පුහුණුවූ විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍ය වරුන් විසින් ලංකාවේ සිදු කල හැකියි. පහසුකම් වල යම් යම් අඩුපාඩු ඇතත්, මේ සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සහ විශේෂඥ දැනුම, ශ්‍රී ලංකා ජාතික රෝහල, බොරැල්ලේ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, යාපනය ශික්ෂණ රෝහල හා බදුල්ල ශික්ෂණ රෝහල යන රෝහල් වල ඇත.

ඉතින් සබඳ,

එන්න අප හා එක් වන්න බැඳගන්න අත් වැල්

SCOLIOSIS
AWARENESS WALK
23rd June, 2024

දල්වනු මැන එළියක්

මේ කුඩා දරුවන්ගේ අඳුරු දිවියට

දිගඇරෙනු ඇති ඔවුන්ගේ ඇදවූ ගත මෙන්ම සිතද දුටුවිට ඔබේ සිනා මුසු මුහුණු,

එක් රොක් වන්න අත් වැල් බැඳන් අප හා ස්කෝලියෝසිස්
දරුවන් වෙනුවෙන්වූ සමාජගත මෙහෙවරට ...