



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

ஸ்கோலியோசிஸ் விழிப்புணர்வு நடை 2024

ஐன் மாதம் என்பது பிரபலமாக மணப் பெண்களின் மாதம் என அறியப்பட்டுவரும் இது ஸ்கோலியோசிஸ் விழிப்புணர்வு மாதம் ஆகவும் உள்ளது என்று பலருக்குத் தெரியாது. உலக ஸ்கோலியோசிஸ் விழிப்புணர்வு தினமானது ஐன் மாதத்தின் கடைசி சனிக் கிழமையில் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது. Sri Lanka Orthopaedic Association ஆனது Sri Lanka Spine Society யுடன் இணைந்து, அரிதான குறைபாடு என்று கூறி கடந்து விடமுடியாத இந்த நிலமை தொடர்பான விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகள் பலவற்றையும், ஐன் 26 இல் கொண்டாடப்படும் தேசிய ஸ்கோலியோசிஸ் தினம் போன்றவற்றையும் நிகழ்த்த திட்டமிட்டுள்ளது. இவற்றுள் முக்கியமானது, 23 ஐன் 2024 அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை நடைபெறவிருக்கும் ஸ்கோலியோசிஸ் விழிப்புணர்வு நடை ஆகும்.



ஆக, அப்படி என்ன சலசலப்பு?



ஸ்கோலியோசிஸ் என்ற வார்த்தையை நீங்கள் இதற்கு முன்பு கேள்விப்பட்டிருக்க மாட்டீர்கள் அல்லது அதைக்கேட்டவுடன் உங்கள் மனதிலிருந்து அதை நழுவவிட்டிருக்கலாம். ஸ்கோலியோசிஸ் என்ற லத்தீன் வார்த்தையின் அர்த்தம்

“அசாதாரண பக்கவாட்டு வளைவு மற்றும் சுழற்சி போன்றவற்றின் விளைவாக முதுகுத்தண்டில் ஏற்படும் S வடிவ குறைபாடால், முதுகில் கூனல் மற்றும் தோள் முட்டுகளில் ஒன்று உயர்ந்துள்ள தன்மை என்பவற்றின் தோற்றப்பாடு என்பதாகும்”

ஆமாம், இது போன்ற பல குழந்தைகளை நான் பார்த்திருக்கிறேன், பெரியவர்களை கூட என்று நீங்கள் கூறுவீர்கள்... அது தான் ஸ்கோலியோசிஸ்... துரதிர்ஷ்டவசமாக ஸ்கோலியோசிஸ் என்ற வார்த்தைக்கு பொருத்தமான சிங்களம், தமிழ் அல்லது ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு எங்களிடம் இல்லை. உங்களுக்குத் தெரிந்த பல நோய்களைப் போலவே, அதே லத்தீன் வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறது.

ஸ்கோலியோசிஸ் என்றால் என்ன என்று இப்போது

உங்களுக்குத் தெரியும், இந்த “ஹைப்” எதைப் பற்றியது?

ஸ்கோலியோசிஸ் என்பது 90%க்கும் அதிகமான சந்தர்பங்களில் 10 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இது வெற்றிகரமாக, பெரும்பாலும் அறுவைசிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய நிலை என்று நாங்கள் சொன்னால் நீங்கள் நிம்மதியாக இருப்பீர்கள். இது ஆரம்பத்திலேயே அதாவது வளைவை வெளியில் இருந்து பார்க்கும் போது தெரியாத நிலையில் கண்டறியப்பட்டால்.. ஆம், உண்மை தான், 90% ஸ்கோலியோசிஸ் நோயாளிகளில், “பிரேசிங்” (bracing) என்று அழைக்கப்படும் முறைமை மூலம் சிகிச்சை பெறலாம்.



‘பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் ஸ்கோலியோசிஸை எப்படி ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது?’ என்று நீங்கள் கேட்டால்



ஆமாம், இது மிகவும் எளிதானது, இரு கைகளின் விரல் நுனிகளால் இரு கால்களையும் தொட்டு முன்னோக்கி வளைத்து நிற்கும்படி குழந்தையைக் கேளுங்கள். பின்னால் இருந்து அவனை/அவளைப் பார்க்கும் போது, ஸ்கோலியோசிஸ் இல்லை என்றால், முதகின் இருபுறமும் சமச்சீராக இருக்கும்.

இது ஒரு ஸ்கோலியோசிஸ் என்றால், முதகின் சமச்சீரற்ற தன்மையை ஒரு பக்கத்தில் கூம்பு போன்ற வீக்கதுடன் பார்ப்பீர்கள்... இது **ஆடம்ஸ் முன்பக்க வளைக்கும் சோதனை** என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது எந்த பெற்றோரும்/ ஆசிரியரும் செய்யலாம்.

பிரேஸ் (Brace) என்றால் என்ன?

பிரேஸ் என்பது பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்பட்ட ஒரு அணியக்கூடிய சாதனம் ஆகும், இது மார்பு மற்றும் வயிற்றில் அணியப்படுகிறது, இது ஸ்கோலியோசிஸ் நிலமையை சீர் செய்வதை விட, கண்டறியப்பட்ட நிலைக்கு அப்பால் வளைவு மோசமடைவதைக் கட்டுப்படுத்தும் நோக்கம் கொண்டு பயன்படுத்தப்படுவதாகும்.

இதை ஒரு நாளைக்கு 18 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக அணிந்திருப்பதோடு, நடனம், நீச்சல், விளையாட்டு போன்ற அத்தியாவசிய செயல்பாடுகளுக்காக அகற்றப்படலாம்.



நீங்கள் இப்போது என்ன சொன்னீர்கள் என்று நீங்கள் கேட்பீர்கள், “பிரேஸ் ஸ்கோலியோசிஸ் நலமையை சீர்செய்வதில்லை என்றா?,” அவ்வாறு என்றால் கிதை ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்?

பிரேஸ் ஆனது குறைபாட்டைச் சரிசெய்யாது போனாலும், இளமைப் பருவத்தின் முடிவில் அதாவது முதுகுத்தண்டு வளர்ச்சி நிறைவடையும் வரை, மேற்கொண்டு வளைவு மோசமடைவதைக் கட்டுப்படுத்தும். அணிந்திருக்கும் காலம் வரை, அது குறைபாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது, நண்ட காலம் சிறந்தது. ஒரு பிரேஸ் மூலமான வெற்றிகரமான கவனிப்பின் முடிவில், வெளியில் இருந்து பார்க்கும் போது தெரியாத அளவு ஒரு சிறிய குறைபாடு எஞ்சும்!. எனவே இதுவே விழிப்புணர்வு பற்றிய ஹைப்..

- 1. ஆடையுடன் பார்க்கும் போது வளைவு வெளியே தென்படுவதற்கு முன் பேஸ் கோலியோசிஸை ஆரம்பகாலத்திலே கண்டறிதல்.
- 2. ஆரம்ப நிலையிலே வளைவு மோசமடைவதைத் தடுக்க, பிரேஸிங்கிற்காக பரிந்துரை செய்தல்.
- 3. எலும்பியல் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர் ஒருவரின் நுட்பமான மற்றும் தொடர்ச்சியான வழிகாட்டலின் அவசியத்தை வலியுறுத்துதல்.
- 4. தொடர்ச்சியான பிரேஸ் அணிவதன் பயன்கள் பற்றி குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோருக்குக் கற்பித்தல்.
- 5. இந்த ஸ்கோலியோசிஸ் உள்ள குழந்தைகளின் பொதுவான ஆரோக்கியதிர்காக ஏரொபிக் அப்பியாசங்கள் மற்றும் நுரையீரலிற்கான பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துதல்.
- 6. பிரேஸ் முறைமை தோல்வியடைதல், மற்றும் ஏற்படக் கூடிய பல சிக்கல்களை முன்கூட்டியே கண்டறிதல், அவ்வப்போதே சரிசெய்தல்.
- 7. பிரேஸ் அணிந்த வண்ண மேதங்களது சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவத்தினரை வலுவுட்டுதல்.
- 8. இச்சிறிய குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களது பெற்றோர்கள் தனியாக இல்லை என்றும், அவர்கள் கவனிப்பை அரவணைத்து பராமரிக்க ஒரு பெரிய குழு உள்ளது என்பதை உணர்தல்.
- 9. பொதுமக்கள் நங்களது சமூக ஊடகங்கள், மின் மற்றும் அச்ச ஊடகங்களை சமூகப் பொறுப்புடன் பயன்படுத்தி இந்த தகுதியான காரணத்திற்காக விழிப்புணர்வு குழுக்கள் மற்றும் நிதிதிரட்டும் தொண்டு நிறுவனங்களை ஏற்படுத்த அறிவுட்டல்.
- 10. வெற்றிகரமான பிரேஸ் பாவனை, ஒரு வயது வந்தவரையோ அல்லது இளம்பருவத்தவரையோ, பிரேஸ் இல்லாமல் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ வழிவகுக்கும் என்பதை வலியுறுத்தல்.

SLOA மற்றும் SLSS ஆகிய நாங்கள், வேண்டுவது யாதெனில்,
“ஸ்கோலியோசிஸ் பராமரிப்பை ஆதரிக்கவும்”



Ok! doki, பரேல் முறைமை வளைவு மோசமடைவதைக் கட்டுப்படுத்த தவறினால் என்ன செய்வது?

இது 10% வரையான சிறுபகுதியினருக்கே மட்டுமே நடக்கும். ஆனாலும் உங்களை கவனித்துக்கொள்ள உங்களுக்கு ஆதரவான கரங்கள் உள்ளன. ஸ்கோலியோசிஸ் மோசமடைவதை நிறுத்த உங்களுக்கு ஒரு அறுவைசிகிச்சை தேவைப்படலாம், இந்த அறுவைசிகிச்சையின் போது குறைபாடுகளை ஆடைகளுக்கு வெளியே இருந்து பார்க்க முடியாத அளவிற்கு சரிசெய்யமுடியும், முற்றாக அல்ல..



நீங்கள் என்ன சொன்னீர்கள்?

“அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் முழுமையாக சரிசெய்ய முடியாதா?”


ஆம், நீங்கள் கேட்டது சரிதான். இந்த சத்திரசிகிச்சைகள் அவற்றிற்காக சிக்கல்களைக் பலவற்றை கொண்டது. எனவே அவை ஸ்கோலியோசிஸ் மோசமடைவதைத் தடுக்க மட்டுமே செய்யப்படுகின்றன, மேலும் கால்களைக் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளுக்கு சேதம் ஏற்படாமல், முதுகு கூனலை குறைக்கவும் தோள் மூட்டுகளை சமநிலைப்படுத்தவும் போதியளவு திருத்தம் செய்யப்படும்.

இவ்வாறான மோசமான சந்தர்ப்பங்களில், அறுவைசிகிச்சை செய்யப்பாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

வளர்ந்தவர்களில் கூட இந்த குறைபாடு வருடத்திற்கு 1 டிகிரி என்ற விகிதத்தில் அதிகரிக்கலாம், அதாவது வரும் 10 ஆண்டுகளில், குறைபாடு 10 டிகிரியால் மோசமடையும். ஆனால் நீங்கள் 30 வயதுவரை அதை சரிசெய்ய முடியும், விரைவில் செய்வது சிறந்தது. இந்த அறுவைசிகிச்சைகள் இலங்கையில், இலங்கையின் தேசிய மருத்துவமனை - கொழும்பு, குழந்தைகளுக்கான லேடி ரிட்ஜ்வே மருத்துவமனை - பொரளை, யாழ்ப்பாணம் போதனா மருத்துவமனை மற்றும் பதுளை மாகாண பொது மருத்துவமனை போன்ற இடங்களில், சிறப்புப்பயிற்சி பெற்ற எலும்பியல் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்களால் வெற்றிகரமாகச் செய்யப்படலாம்.

அகவே, இளைஞர்களே யுவதிகளே,

எங்களுடன் இணையுங்கள்,

 **SCOLIOSIS**
AWARENESS WALK
23rd June, 2024



“சிறிய வளைந்த ஆன்மாக்களின்”

இருண்ட பக்கத்தில் உங்கள் ஒளிவிளக்கைப் பிரகாசிக்கவும், அவர்களின் மனதிலும் உடலிலும் அவர்களை நேராக ஆக்கவும்.

இந்தக் குழந்தைகளின் முழுமையான பராமரிப்பின் சமூகப்பங்கை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்...