

ব্যথা যখন ঘাড়ে

অধ্যাপক সোহেলী রহমান ●
বিভাগীয় প্রধান, ফিজিক্যাল
মেডিসিন ও রিহ্যাবিলিটেশন
বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল
কলেজ ও হাসপাতাল



সারা দিনে যা কিছু করা হয়,
তাতে ঘাড়ের বেশ নড়াচড়া হয়।
সঠিক দেহভঙ্গি বজায় রেখে কাজ
করলে অসুবিধা নেই। কিন্তু উল্টোটা
হলেই শুরু হতে পারে ঘাড়ব্যথা।
তখন ঘাড় নাড়াতেও অসুবিধা হতে
পারে। হাতে ঝিঁঝিঁধরা বা অবশ
লাগার মতো সমস্যাও হতে পারে।

দীর্ঘ সময় ঘাড় অস্বাভাবিক
বাঁকা করে কোনো কাজ করলে,
যেমন: টেলিভিশন দেখা,
কম্পিউটারে কাজ করা বা কাপড়
কাচার মতো কাজ করলে, এমনটা
হতে পারে। আরেকটি রিকশা পেছন
থেকে ধাক্কা দিলে সামনের রিকশার
যাত্রীটির ঘাড়ে ব্যথার সূত্রপাত হতে
পারে। বয়সজনিত কারণে শরীরের
হাড় কিছুটা ক্ষয়ে যায়, এতেও
ঘাড়ব্যথা হতে পারে। উচ্চ
রক্তচাপের কারণেও কখনো কখনো
এ রকম ব্যথা হয়। যক্ষ্মাসহ কিছু
রোগের জীবাণুর সংক্রমণের ফলে
ঘাড়ব্যথা হতে পারে। ঘাড়ে আঘাত
লাগা আর স্ট্রেফ দুর্ভাগ্যের কারণেও
এমন ব্যথা হয়ে থাকে।

করণীয়: ঘাড়ে গরম সেক
দিলে উপকার পাবেন। ব্যথা বেশি
হলে প্যারাসিটামল খেতে পারেন।
ঘাড় সামনে ঝুঁকিয়ে যাঁদের কাজ
করতে হয়, তাঁরা কাজের সময়
'সারভাইকাল কলার' পরে নিতে
পারেন। এটি চারপাশ থেকে গলাকে
আবৃত করে রাখে, তাই ঘাড়ে ব্যথা

কম হবে। অসাবধান দেহভঙ্গির
কারণে ব্যথা হলে এসবের
পাশাপাশি সেই ভঙ্গিটিকে শুধরে
নিন, এতেই ব্যথা কমে যাবে।
রক্তচাপ ঠিক আছে কি না, তাও
একবার পরীক্ষা করাতে হবে।
এভাবে ব্যথা না কমলে চিকিৎসকের
পরামর্শ নিন।

শোওয়ার সময় একটা নরম
বালিশ ব্যবহার করুন। শোয়া বা
শরীরকে বাঁকা অবস্থায় রেখে
টেলিভিশন দেখবেন না।
পড়ালেখা, কম্পিউটারে কাজ করা,
গাড়ি চালানো বা অন্য যেকোনো
কাজের সময়, এমনকি দাঁড়ানো
অবস্থাতেও ঘাড় ঝুঁকিয়ে বা বাঁকিয়ে
রাখবেন না। এসবের পাশাপাশি
ঘাড়ের কিছু ব্যায়ামও করতে
পারেন। কপালে একটি হাত
শক্তভাবে রাখুন, হাতটিতে মাথা
দিয়ে চাপ দিন। মাথার চারদিকেই
হাত রেখে এভাবে ব্যায়াম করুন।
প্রতি দিকে পাঁচবারের বেশিবার
চাপ দেবেন না। দু-তিন বেলা এ
ব্যায়াম করা যায়।