

কোমর ব্যথার এ টু জেড

ডা. সজল আশফাক

এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, যুক্তরাজ্য এবং যুক্তরাষ্ট্রে ক্রিসমাসের সময়টাতে ব্যাক পেইন বা কোমরব্যথা বেড়ে যায়। এর কারণ হিসাবে দেখানো হয়েছে ক্রিসমাসের আগে শপিংয়ে একগাদা ব্যাগ নিয়ে অতিমাত্রায় ছুটোছুটি, সিঁড়ি বেয়ে চলা, ঘর গোছানো ইত্যাদি যেমনটি দেখা যায় আমাদের দেশে ঈদ কিংবা পূজার উৎসবে। সারা পৃথিবীর কোটি কোটি মানুষ এই কোমরব্যথা বা ব্যাক পেইনে আক্রান্ত। কোমরব্যথার জন্য নানারকম চিকিৎসা। যদিও এই চিকিৎসার ফলাফল নির্ভর করে কী কারণে ব্যাক পেইন হয়েছে তার ওপর। অর্থাৎ এইসব চিকিৎসার কোন্টি কার জন্য প্রয়োজ্য হবে সেটি নির্ভর করে কোমরব্যথার কারণের উপর।

এ. আকুপাংচার

এই পদ্ধতির তত্ত্বকথা হচ্ছে নির্দিষ্ট কিছু স্নায়ু বা নার্ভকে উদ্দীপিত করা। যার ফলে এন্ডারফিন নামক একধরনের রাসায়নিক পদার্থ নিঃসরিত হয়, যা শরীরের প্রকৃতিগত ব্যথা উপশমকারী হিসাবে পরিচিত। অনেকের মতে আকুপাংচারের ফলে কোমরব্যথা উপশমের বিষয়টা অনেকটাই মানসিক। সাধারণ কোমর ব্যথা অর্থাৎ যার সাথে মেরুদণ্ডের কশেরুকার কোনরকম ত্রুটি জড়িত নয়, সেইসব ক্ষেত্রে আকুপাংচার ব্যথার মাত্রা কিছুটা কমাতে পারে। যেমন-ব্রাজিলের এক গবেষণায় দেখা গেছে, আকুপাংচার মহিলাদের গর্ভকালীন কোমরব্যথা শতকরা ৫০ ভাগ হ্রাস করে।

বি. বেল্ট

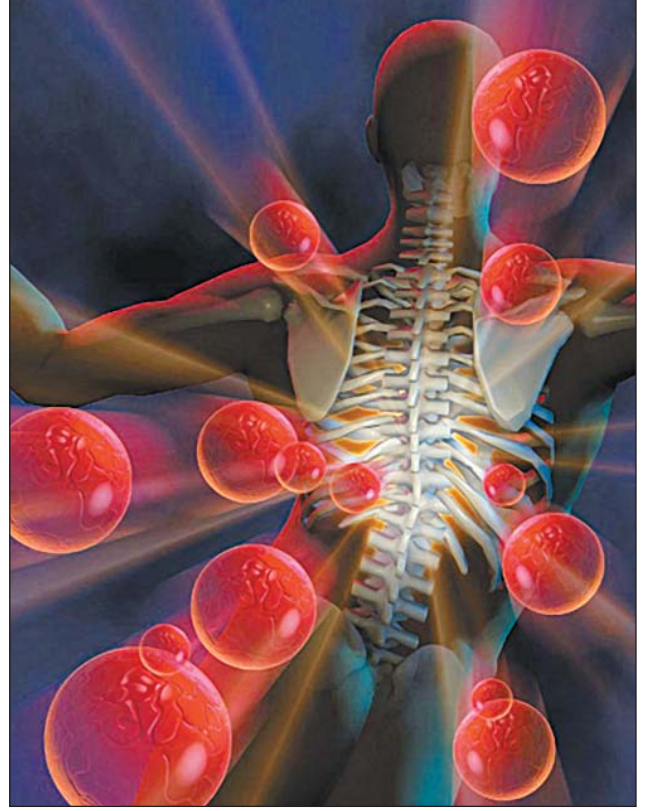
ব্রিটেনে ৫৫ পাউন্ড মূল্যের এক ধরনের স্পাইনাল বেল্ট পাওয়া যাচ্ছে, যা শরীর থেকে বের হয়ে যাওয়া উত্তাপকে আবার শরীরের ভিতরকার টিস্যু বা কলায় ফেরত পাঠায়। যার ফলে মাংসপেশিজনিত ব্যথা কিছুটা কমে যায়। উল্লেখ্য, এই বেল্টটি চলানোর জন্য কোন ব্যাটারি বা বাহ্যিক কোন শক্তির দরকার পড়ে না।

সি. কুশন

ব্যাক সাপোর্ট বা কোমরকে সঠিক অবস্থানে ধরে রাখার জন্য অনেক ধরনের কুশন পাওয়া যায়। সাম্প্রতিককালে ৩৫০ পাউন্ড মূল্যের বিশেষ ধরনের হাইটেক কুশন উদ্ভাবন করেছে আমেরিকার স্যানডিয়া ল্যাবরেটরি। এই কুশনের মধ্যে ১৬টি বেলুন থাকে যেগুলো প্রয়োজনমত ফুলিয়ে যে কেউ নিজের মতো সেট করে নিতে পারবেন। এই কুশন কোমর ও মেরুদণ্ডকে সোজা তথা সঠিক অবস্থানে ধরে রাখে। এটি ব্যবহারকালে নড়াচড়া করা যায়। যারা কোমরব্যথা নিয়ে গাড়ি চালাচ্ছেন তাদের জন্য এটি খুবই উপযোগী। মেরুদণ্ডে ক্ষয়জনিত কোমরব্যথার জন্য এটি উপকারী বলে জানিয়েছেন উদ্ভাবকরা।

ডি. ডিসেকটমি

কশেরুকা বা ভার্টিব্রার মধ্যবর্তী ডিস্ক বা চাক্টি 'শক্' অ্যাবসরভার' বা আঘাত শোষণকারী হিসাবে কাজ করে। যার ফলে কশেরুকা সঠিকভাবে সহজে অর্থাৎ ফ্রি ভাবে নড়াচড়া করতে পারে। তবে সমস্যাটা হয় তখনই যখন এই ডিস্কের মধ্যবর্তী টিস্যু বা কলা ভিতর থেকে বেরিয়ে এসে আশপাশের নার্ভ বা স্নায়ুতে চাপ প্রয়োগ করে এবং ফলশ্রুতিতে মেরুদণ্ডে ব্যথা অনুভূত হয়। ডিস্কের এই সমস্যা থেকে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই রেহাই পাওয়া যায় অপারেশনের মাধ্যমে। ডিস্ক থেকে বেরিয়ে পড়া অংশটুকু কেটে



বাদ দেয়াই হচ্ছে এই অপারেশনের মূলমন্ত্র।

ই. ইলেকট্রিক স্টিমুলেটর

মেডিট্রিনিক নামের ব্যথা বাধাদানকারী একটি ডিভাইসের মাধ্যমে কোমরব্যথা কমানোর চেষ্টা করছেন বিশেষজ্ঞরা। এই ডিভাইসটি শরীরে ইমপ্লান্ট বা পুঁতে রাখতে হয়। এই ডিভাইসটি চালু অবস্থায় স্পাইনাল কর্ড থেকে বিচ্ছুরিত ব্যথার অনুভূতিকে কমিয়ে দেয়। মেডিট্রিনিক নামের এই ইলেকট্রোডটি পিঠের মাঝখানে স্পাইনাল কর্ডের আশপাশেই ইমপ্লান্ট করতে হয়। ইলেকট্রোডটি ত্বকের উপরিভাগ থেকে বৈদ্যুতিক প্রবাহের মাধ্যমে ব্যথা কমানোর সংকেত বহন করে মস্তিষ্কে নিয়ে যায়। এটি প্রয়োজনমত চালু কিংবা বন্ধ করা যায়। এই ডিভাইসের উদ্ভাবকরা প্রায় ৯৫ ভাগ কোমরব্যথা এই পদ্ধতিতে কমে যায় বলে দাবি করছেন। ডিভাইসটি ব্যবহারে কোন অস্বস্তি নেই বরং এটি ব্যবহারের সময় ব্যথা উপশমের অনুভূতিই শরীরে স্বস্তির অনুভূতি ছড়িয়ে দেয়। এই ডিভাইসটির ব্যাপক ব্যবহার শুরু হলে তা কোমরব্যথা কমাতে অনবদ্য একটি পদ্ধতি হিসাবে সমাদৃত হবে বলে আশা করা হচ্ছে।

এফ. ফিউশন

মেরুদণ্ডের ডিস্ক, হাড় অথবা অস্থিসন্ধির সমস্যার কারণেই কোমরব্যথা হতে পারে। এই ব্যথা কমাতে ফিউশন অপারেশন দুই হাড়ের মধ্যকার ঘর্ষণ কমাতে সাহায্য করে। তবে এই অপারেশনের পর হাড়ের নড়াচড়া খানিকটা খর্ব হয়।

জি. জেলস্

সাম্প্রতিককালে ব্যথানাশক ওষুধ আইবুপ্রফেন ট্যাবলেটের তুলনায় জেল ফর্মেই বেশি ব্যবহৃত হচ্ছে। এত সুবিধা হিসাবে বলা হচ্ছে, এটি ত্বকের মাধ্যমে সরাসরি ব্যথার স্থানটিতে ঢুকে গিয়ে সেখানটায় কাজ করতে পারে। আরো বলা হচ্ছে এই আইবুপ্রফেন জেল, আইবুপ্রফেন ট্যাবলেটের তুলনায় দ্রুত কাজ করে এবং এতে মুখে খাওয়ার কারণে যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি থাকে সেগুলো থাকে না।

এইচ. হিট

হিট বা উত্তাপ বিভিন্নভাবে ব্যথা কমানোর কাজে লাগানো যায়। সহ্য করা যায় এমন গরম কাপড় পেচিয়ে রাখা কিংবা গরম পানিতে শরীর ডুবিয়ে রাখা ছাড়াও অনেকভাবে হিটথেরাপি দেয়া হয়ে থাকে। তবে এই উত্তাপ ঠিক কী ভাবে কাজ করে তা সঠিকভাবে জানা না গেলেও, ধারণা করা হয় উত্তাপ ত্বকের আশপাশের মাংসপেশিকে উদ্দীপিত করার ফলে তা শিথিল হয়ে পড়ে এবং ব্যথা কমে যায়। লন্ডনের এক গবেষণায় দেখা গেছে, সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধের চেয়ে এই হিটথেরাপি দ্বিগুণ কাজ করে।

আই. আয়রন অক্সিডেন্ট

এটি একবারেই গবেষণা পর্যায়ের একটি পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে ডিসপোজেবল কোমরবন্ধনী ব্যবহার করা হয়। এই কোমরবন্ধনীর মধ্যে কিছু কেমিক্যাল থাকে। এই কেমিক্যালগুলোর মধ্যে রয়েছে আয়রন, চারকোল ট্যাবলেট, লবণ এবং পানি। এগুলো বাতাসের অক্সিজেনের সাথে বিক্রিয়া করে যেগুলো আয়রনকে জারিত করার মাধ্যমে ১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট বা ৪০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড উত্তাপ তৈরি করে।

জে. জেসমিন

হার্বাল প্রোডাক্টের মধ্যে ইয়েলো জেসমিন হচ্ছে সর্বাধিক ব্যবহৃত পেইনকিলার। এছাড়াও ল্যাভেন্ডার, রোজ, রোজমেরী, ইত্যাদির তেল ব্যথানাশক বলে দাবি করা হয়। তবে অনুসন্ধান করে দেখা গেছে, এইসব সুগন্ধি তেল আক্রান্ত স্থানে কোনরকম প্রভাব না ফেলেই ব্যথা কমানোর অনুভূতি দেয় মস্তিষ্কের রসায়ন পরিবর্তনের মাধ্যমে। সুগন্ধি মালিশ মস্তিষ্ক থেকে শরীরের প্রকৃতিগত ব্যথানাশক এন্ডরফিনের নিঃসরণ ঘটায় এবং আপাতভাবে ব্যথা কমানোর সামান্য অনুভূতি দেয়। তবে সত্যিকার অর্থে এগুলো ব্যথা কমানোর কোন কার্যকর উপায় নয় বলেই অভিমত গবেষকদের।

কে. কিপ ফিট

কিপ ফিট অর্থাৎ নিজেই ফিট রাখুন। যদিও কোমরব্যথায় বিশ্রাম নেয়াটাও একটা চিকিৎসা। কিন্তু ব্যথা কমে যাওয়ার পর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী হালকা কিছু ব্যায়াম নিয়মিতভাবে চালিয়ে যাওয়াটাও কিন্তু চিকিৎসার অংশ। কারণ ব্যায়াম না করলে কোমরের মাংসপেশিগুলো দুর্বল হয়ে পড়বে। তবে ব্যায়াম করার বিষয়টি অবশ্যই একজন অর্থোপেডিক বিশেষজ্ঞ কিংবা নিউরোসার্জন অথবা স্পোর্ট বিশেষে একজন ফিজিক্যাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞের পরামর্শক্রমে করা উচিত।

এল. লিগামেন্ট ইনজেকশন

যদি অনুভব করেন আপনার পিঠের কোন একটা অংশ কেমন যেন ব্যথা রয়েছে তাহলে আক্রান্ত সেই অংশে কোন লিগামেন্ট থেকে এটি হচ্ছে কি

না দেখা যেতে পারে। সাময়িক ব্যথা কমানোর জন্য সেই লিগামেন্টটিতে অবশ্যকারী ওষুধের ইনজেকশন দেয়া যেতে পারে। অনেক সময় স্টেরয়েড জাতীয় ইনজেকশনও বেশ উপকারে আসে। লিগামেন্ট অংশে মাংসপেশির প্রাকৃতিক অংশ যা হাড়ের সাথে লেগে থাকে। তবে একেবারে নিরুপায় হলে বয়স্কদেরকে এই ইনজেকশন দেয়া যেতে পারে। তবে স্টেরয়েড ও স্থানীয়ভাবে অবশ্যকারী ওষুধ একসঙ্গে ইনজেকশন দিলে ভাল কাজ হয় বলে মনে করেন অনেক বিশেষজ্ঞ।

এম. মেমোরি স্ট্রিপ

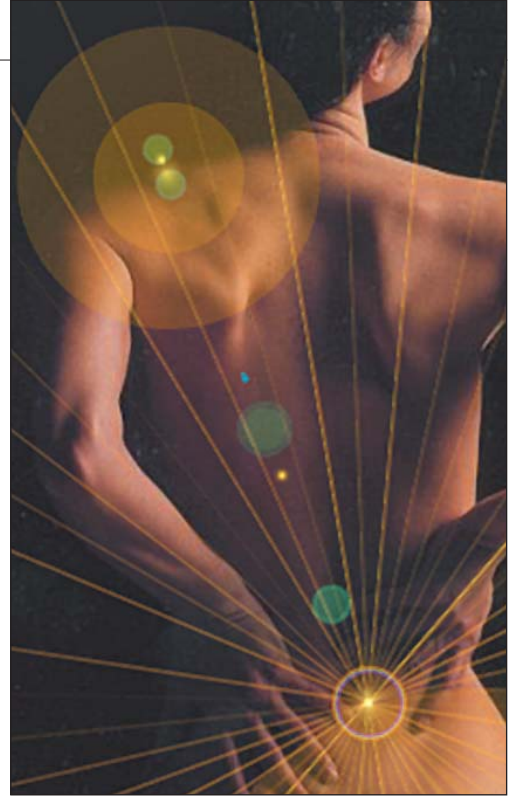
তথাকথিত এই মেমোরি স্ট্রিপ হচ্ছে পিঠের সাথে সেঁটে লাগিয়ে দেয়ার মত একটি প্লাস্টিকের উপকরণ। যা পিঠকে রাখে তার স্বাভাবিক আরামদায়ক অবস্থানে। তবে এই প্লাস্টিকের উপকরণটির মধ্যে বেশ কিছু কয়েলের গঠন দেয়া থাকে যা কুশনের কাজ করে। তবে কোমরব্যথার জন্য স্পাইনের অপারেশনের পর ব্যবহারের জন্যই এটি উদ্ভাবন করেছেন ফ্রান্সের গবেষকরা। তীব্র ব্যথায় এটি তেমন কাজে আসবে না। কিন্তু এই ডিভাইসটি কতটুকু কার্যকর হবে তা বলার সময় কিংবা ট্রায়াল এখনো সম্পন্ন হয় নি।

এন. এনএসআইডি

এনএসআইডি কথার পুরো মানে হচ্ছে, নন স্টেরয়েডাল এন্টি ইনফ্ল্যামেটরি ড্রাগ। অর্থাৎ স্টেরয়েড জাতীয় নয় এমন ধরনের প্রদাহ নিরোধক ওষুধ। ব্যথা কমানোর ওষুধ হিসাবে সারা বিশ্বে এ ধরনের ওষুধ খুবই প্রচলিত। কোমরব্যথায় এধরনের ওষুধ কার্যকর, তবে এই উপশম সাময়িক। কারণ এটি শুধু ব্যথা কমায় কিন্তু কি কারণে এই কোমরব্যথা সেই কারণ দূর করতে পারে না। তাই কারণ যদি সামান্য চোট লাগা কিংবা প্রদাহসৃষ্টিকারী কিছু হয়ে থাকে তাহলে এই জাতীয় ওষুধ ভাল কাজে আসে। কোমরব্যথার কারণ খুঁজতে গিয়ে সুনির্দিষ্ট কোন কারণ পেলে সেটির যথাযথ চিকিৎসা করাই হবে সঠিক কাজ। তখন সহযোগী ওষুধ হিসাবে গ্রহণ করা যেতে পারে প্রদাহ নিরোধক ব্যথানাশক এই ওষুধ।

ও. ওস্টিওপ্যাথ

ওস্টিওপ্যাথিক ম্যানিপুলেশন অর্থাৎ দেহের বাইরে থেকে হাড়কে চাপ প্রয়োগের মাধ্যমে স্বাভাবিক অবস্থানে নিয়ে আসা। এই প্রক্রিয়াটি করা হয় অনেকগুলো চাপ প্রয়োগের পদ্ধতির মাধ্যমে। এটির একটি সিরিজ রয়েছে। তবে স্থানচ্যুত হাড়কে স্বাভাবিক অবস্থানে ফিরিয়ে আনার জন্য চাপ প্রয়োগের এই সিরিজ তেমন কোন কাজে আসে না বলেই অভিমত বিশেষজ্ঞদের।



পি. ফিজিক্যাল থেরাপি

ম্যানিপুলেশন অর্থাৎ নড়াচড়ার মাধ্যমে কোমরব্যথা কমানোর স্বীকৃত পদ্ধতি হচ্ছে ফিজিক্যাল থেরাপি। কোমরব্যথা নিরাময়ে ফিজিক্যাল থেরাপির সীমাবদ্ধতা থাকলেও কোমরব্যথার অপারেশনের পর এবং অপারেশন করা যাচ্ছে না এরকম রোগীদের ক্ষেত্রে ফিজিক্যাল থেরাপি খুবই উপকারী একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। ফিজিক্যাল থেরাপির মধ্যে রয়েছে কিছু ব্যায়াম বা শারীরিক কসরত, নড়াচড়ার ক্ষেত্রে কিছু উপদেশ, ট্রাকশন বা টানা দেয়া এবং বিশেষ তরঙ্গ ও উত্তাপ প্রয়োগে উপশমের ব্যবস্থা। তবে কিছুদিনের জন্য এটি প্রয়োগ করতে হয়।

কিউ. কিউ আই গং ব্রিদিং

চীনের প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতিতে কিউ আই গং হচ্ছে নিরাময় সংক্রান্ত ব্রিদিং বা শ্বাস-প্রশ্বাস। নাক দিয়ে বুক ভরে শ্বাস টেনে তা মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়লে তা শ্বাস্ত্বের জন্য ভালো- এই ধারণা থেকেই এই শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত ব্যায়ামের উৎপত্তি। ধারণা করা হয়, শ্বাসের এই ব্যায়ামের ফলে শরীরে এন্ডরফিন নামক হরমোনের উপস্থিতি বেড়ে যায়। ফলে কমে যায় ব্যথার অনুভূতি। তবে এ ধরনের ব্যায়ামে কিছুটা উপকার যে নেই তা কিন্তু নয়।

আর. রেডিওফ্রিকোয়েন্সি এনুপ্লাস্টি

ডিস্কের বাঁধন ছিঁড়ে যাওয়ার ফলে সৃষ্ট ব্যথা দূর করতে এই থেরাপি কাজে লাগানো হচ্ছে। এই থেরাপিতে এক্সরের ইমেজকে কাজে লাগানো হচ্ছে। এক্সরের ইমেজকে গাইডলাইন হিসাবে

কাজে লাগিয়ে বাইরে থেকে শরীরে একটি প্রোব (একধরনের বিশেষ শলাকা) আক্রান্ত ডিস্কটিকে উদ্দেশ্য করে ঢোকানো হয়। এবার এই প্রোব দিয়ে বৈদ্যুতিক প্রবাহ সঞ্চালিত করে আক্রান্ত ডিস্কটিতে ব্যথার সিগন্যাল বন্ধ করে দেয়া হয়। ফলে ব্যথার অনুভূতি কমে যায়। যুক্তরাষ্ট্র এবং যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন হাসপাতালে এই চিকিৎসা এখনো ট্রায়াল পর্যায়ে রয়েছে। তবে এটি আশাব্যঞ্জক চিকিৎসা পদ্ধতি হিসাবে আবির্ভূত হতে পারে বলে মনে করছেন অনেকে।

এস.স্পঞ্জ

বোন মরফোজেনিক প্রোটিন বা বিএমপি শরীর কর্তৃক তৈরি বিশেষ ধরনের প্রোটিন যা বোন বা হাড় মেরামতে বিশেষ কাজে আসতে পারে বলে মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা। এই বিশেষ ধরনের প্রোটিন শুধে নেয়ার ক্ষমতা সম্পন্ন বিশেষ স্পঞ্জটিকে মেরুদণ্ডের যে ডিস্ক বা কশেরুকাতে ব্যথা হয় সেখানে সংস্থাপন করা হয়। সংস্থাপনের পর স্পঞ্জটিকে বিএমপি শুধে নিয়ে ৩ থেকে ৬ মাসের মধ্যে পরিণত হয় শক্ত হাড়ে। ইতিমধ্যে ক্ষয়িষ্ণু ডিস্কের উপর এই স্পঞ্জ সংস্থাপন করে ইতিবাচক সাড়া পাচ্ছেন গবেষকরা। তবে চূড়ান্ত ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করতে হবে আরো কিছু দিন।

টি. টিনসু

ট্যান্সকিউটেনিয়াস ইলেকট্রিক্যাল নার্ভ স্টিমুলেশন- সংক্ষেপে টিইএনএস। এটি একধরনের মেশিন। ছোট ব্যাটারি দিয়ে চলে। মেশিনের প্যাডগুলো ব্যথায়ুক্ত স্থানে রেখে দেয়া হয়। চালু করলে লো-ভোল্টেজের বিদ্যুৎ প্রবাহ আরামদায়ক অনুভূতি বইয়ে দেয় শরীরে। এই অনুভূতি মস্তিষ্কে ব্যথার অনুভূতি পৌঁছাতে দেয় না। এক্ষেত্রে তড়িৎটি হচ্ছে ব্যথার অনুভূতি বহনকারী নার্ভটি অন্যকাজে ব্যস্ত থাকায় ব্যথার অনুভূতি কম মনে হবে। এই তড়িৎ উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠা এই টিনসু পদ্ধতির চিকিৎসা কতটা সফল হবে সে বিষয়ে সন্দেহ আছে গবেষকদের।

ইউ. আলট্রাসাউন্ড

থেরাপিউটিক আলট্রাসাউন্ড অর্থাৎ চিকিৎসা কাজে ব্যবহৃত আলট্রাসাউন্ড হচ্ছে শব্দ তরঙ্গের মাধ্যমে দেহের গভীরে প্রয়োগযোগ্য উত্তাপ। এই উত্তাপ যখন কোমল কলা, জয়েন্ট ইত্যাদিতে প্রয়োগ করা হয় তখন এটি সেখানকার ফোলাভাব কমায়, রক্ত প্রবাহ বাড়ায়, ব্যথা এবং জড়তা কমায়। বিশেষ করে জড়তাসম্পন্ন জয়েন্টের জড়তা দূর করতে বা কমাতে এই থেরাপি উপকারী বলে মনে করে আসছেন বিশেষজ্ঞরা।

ভি. ভেস্ট

নতুন ধরনের একটি ভেস্ট সম্প্রতি বাজারে এসেছে। এটি একধরনের ডিভাইস। এই ডিভাইসটি কোমরে ব্যবহার করতে হয়। এটির কাজ হচ্ছে মেরুদণ্ডের কোন একটি স্থানে যাতে অতিরিক্ত চাপ না পড়ে সেই ব্যবস্থা করা। এই



ডিভাইসটি শরীরের চাপ বহনকারী মেরুদণ্ডের উপর চাপ কমিয়ে সেই চাপকে বিভিন্ন দিকে ভাগ করে ছড়িয়ে দেয়। ফলে একটি নির্দিষ্ট পয়েন্টে বেশি চাপ পড়ার সুযোগ থাকে না। ফলে মেরুদণ্ডে ব্যথা হওয়ার ঝুঁকিও কমে যায়। ব্যবহারকারী ব্যথা অনুভূত হলে এটি ব্যবহার করতে পারেন, আবার ব্যথা কমে গেলে ব্যবহার থেকে বিরত থাকতে পারেন।

ডব্লিউ. ওয়ার্ক

বিশ্বে লক্ষ লক্ষ মানুষ কোমরব্যথার কারণে প্রতি বছর তাদের কাজ ফেলে ঘরে বসে থাকেন। সাম্প্রতিককালে এই ধারণায় পরিবর্তন এসেছে। এখন কোমরব্যথায় আক্রান্ত লোকজনকে সব সময় ঘরে বসে কিংবা বিছানায় বিশ্রাম নিতে না বলে কাজে যোগদানের কথা বলা হচ্ছে। চিকিৎসা গ্রহণের পাশাপাশি কাজে যোগদানের প্রবণতা রোগীদের দ্রুত সুস্থ করে তুলতে সহায়ক বলে মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা। এ ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞদের কথা হচ্ছে, কাজে ফিরে গেলে একজন রোগী সহজেই নির্ধারণ করতে পারেন কী ধরনের কাজের কারণে তার কোমরব্যথা দেখা দিচ্ছে। কারণ নিরূপণ করার পর সেটিকে শুধরে নেয়ারও সুযোগ পান তিনি। ফলে ভবিষ্যতে বারবার এই সমস্যা দেখা দেয়ার সুযোগও কমে যেতে থাকে। তবে আক্রান্ত অবস্থায় অল্প সময়ের জন্য কাজে এসে ফিরে গিয়ে বিশ্রামেরও উপদেশ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। ফ্রান্সে কোমরব্যথায় আক্রান্ত রোগীদের কাজে ফিরিয়ে এনে কোমরব্যথার কারণ এবং এর সমাধান খুঁজে বের করার একটি প্রোগ্রাম চালুর পর দেখা গেছে, সেখানে কোমরব্যথার কারণে অফিস কামাই দেয়ার হার শতকরা ৬০ ভাগ কমে গেছে।

এক্স. এক্সরে গাইডেড প্রিসিশন নার্ভ

ইনজেকশন

চিকিৎসকরা অনেক সময় নার্ভ ব্লক করে দেখতে পারেন কোন নার্ভ থেকে ব্যথা ছড়াচ্ছে। এই নার্ভটিকে খুঁজে পাওয়া গেলে এটির উৎসমূলে অবশ্যকারক ইনজেকশন দেয়া যেতে পারে।

অনেক সময় এই ইনজেকশন প্রয়োগে এক্সরেতে গাইড হিসাবে ব্যবহার করা যায়। তবে এক্ষেত্রে সঠিক নার্ভটিকে নির্বাচন করতে পারলে রোগীর ব্যথা কমে যাবে। এধরনের চিকিৎসা এখনো ততটা জনপ্রিয়তা পায়নি।

ওয়াই. ইয়োগা

ইয়োগার পেছনে একটি আইডিয়া হচ্ছে, কোন একটি পজিশনে শারীরিকভাবে সুস্থতা পাওয়া যাবে, যা সাধারণভাবে শরীরে পাওয়া যাবে না। যেমন ধরা যাক, সাপের মত পজিশনে শরীরের স্পাইনগুলো নমনীয় থাকবে। আবার ব্যাঙের মতো পজিশনে শরীর এনার্জি সঞ্চয় করবে। ইয়োগা প্র্যাকটিস করে অনেকেই দীর্ঘমেয়াদি কোমরব্যথা কমানোর ব্যাপারে উপকার পেয়েছেন বলে জানিয়েছে বিশেষজ্ঞরা। তবে কোন রোগীর বেলায় কোন ধরনের ইয়োগা প্রয়োজ্য হবে সেটা ঠিক করে না নিলে সমস্যা রয়েছে। কিন্তু রোগীর সমস্যাকে চিহ্নিত করে কোন ধরনের ইয়োগা প্র্যাকটিস করতে হবে সেটা বলে দেয়ার ব্যক্তিটিকে খুঁজে পাওয়া মুশকিল। এ বিষয়ে যথার্থ লোক নেই বললেই চলে। তবে কোমরব্যথা দেখা দেয়ার আগে থেকেই অল্প বিস্তারিত ইয়োগা প্র্যাকটিস করতে পারলে ভাল।

জেড. জাইগাপোফাইসিয়াল জয়েন্ট

থেরাপি

স্পাইনের প্রতিটি লেভেলেই এক জোড়া করে ছোট জাইগাপোফাইসিয়াল অথবা ফ্যাসেট জয়েন্ট থাকে যেগুলো কশেরুকা বা ভার্টিব্রার নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণ করে। জয়েন্টের ব্যথার একটি কারণ হচ্ছে অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ এবং বারবার জয়েন্টে টানপড়া তথা নার্ভের উপর চাপ পড়া। জাইগাপোফাইসিয়াল থেরাপির কাজ হচ্ছে নার্ভকে চাপমুক্ত করা। এই থেরাপি প্রয়োগের জন্য ইলেকট্রোড ব্যবহার করা হয়। যা ইলেকট্রোড নার্ভের উপর ক্ষত তৈরি করে এবং ব্যথার অনুভূতি প্রকাশে বাধা প্রদান করে। তবে এই চিকিৎসা এখনো গবেষণা পর্যায়ে রয়েছে, ব্যাপকভাবে চালু হয়নি।