

Mjekimi alternativ i spondilozës

Zakonisht boshti kurrizorë pëson ndryshime dhe lëndime me rastin e lëvizjeve jo të duhura, bartjes së ndonjë peshe të rëndë, kilogramëve të tepërt, pozitës së trupit në vendin e punës, joaktivitetet e mjaftueshme të njeriut bashkëkohorë etj. Kështu që, tetë nga dhjetë persona më të moshuar se 60 vjeç vuajnë nga kurrizi degjenerativ.



Ferid dhe Dijana Nahi

Kiropraktik – Masazhues

Në zhvillimin dhe mirëmbajtjen e duhur të kurrizit ndihmojnë, natyrisht, ushqimi i shëndetshëm edhe aktivitetet rekreative siç janë: shëtitjet në ajër të pastër, noti dhe ngasja e biçikletës.

Vetëm muskujt e fortë mund të mbajnë kurrizin në pozitë të duhur, kurse sot në ritmin e shpejtë të jetesës pothuajse është vështirë të hasim dikë që nuk ka probleme të tilla.

Spondiloza është bërë sëmundje e shpeshtë e njeriut bashkëkohorë, i cili thjeshtë pothuajse për çdo gjë ka kohë, por më së paku për vete.

Shenjat e para të kësaj sëmundje lajmërohen madje edhe në moshën më të re për shkak të mbajtjes së trupit në pozitë jo të duhur, ndoshta nga ndonjë lëndimi edhe ca i vogël, por duke shkaktuar pasoja, madje nganjëherë kjo mund të ndodhë edhe për shkak të njëjës këmbë më të shkurtër!?



Si është e mundur kjo? Natyrisht kjo shkurtesë është e vogël, prej 1-1.5 cm më së shumti deri 2 cm, sikurse të është më tepër personi do të vërehej në ecje, pra në ndonjë mënyrë do të çalonte. Kjo zakonisht është nga lindja dhe siç thamë kryesisht nuk vërehet, ndryshimet nuk janë të dukshme në të ecur.

Nëse trajtoheni më herët kryesisht gjer në moshën 30 vjeçare, nëse jeni në gjendje të mirë shëndetësore, i ushqyer në mënyrë të duhur (andaj eshtrat dhe muskujt janë të shëndetshëm) pas një vizite mund të intervenojmë dhe të trajtohet kështu që këmba të zgjatur, të kthehet në vend, kryesisht pa ndonjë dhimbje tek pacienti. Gjë që kjo sjellë ndryshime, përmirësime në mes tjerash edhe tek kurrizi, pra tek spondiloza.

Spondiloza , në boshtin kurrizor shkakton ngushtimin e hapësirës në mes të unazave (osteofiti) në këto nyje. Me moshë rritet edhe prania e kësaj sëmundje. 80% e të moshuarve më shumë se 60 vjeç, kanë probleme me kurrizin. Natyrisht, të sëmurë, konsiderohen vetëm ata të cilët kanë dhimbje.

Zakonisht tek këto raste kanë lëvizur unazat e pjesës lumbale që edhe quhen L4 dhe L5 nga pjesa e poshtme e kurrizit, kurse dhimbjet manifestohen edhe gjer tek fillimi i boshtit kurrizor në pjesën e sipërme apo në pjesën e qafës.

Dhimbjet lumbale i përjetojnë pothuajse 80% e njerëzve përgjatë jetës së tyre, dhimbje e cila quhet Lumbago dhe mund të zgjasë javë të tëra, por edhe vite të tëra nëse nuk trajtohet si duhet.

Nga spondiloza më së shpeshti sëmurën nëpunësit e zyrave të ndryshme, sporteleve, vozitësit profesionist etj. Pra, kjo ndodh për shkak të pozitës së punës së tyre si dhe tek ata të cilët bëjnë punë të vështira fizike. Madje edhe stërvitjet intensive, të gjata, dhe te ata që i nënshtrohen vibracioneve të shumta e të shpeshta, rreziku nga ndryshimet degjenerative të boshtit kurrizorë është i madh.

Diagnostikimi

Spondiloza është sëmundje e cila zhvillohet ngadalë dhe simptomat kryesorë janë dhimbjet në kurriz në çdo lëvizje pothuajse më të vogël apo frenimi, shtangia pas uljes më të gjatë.

Nëse problemi është në pjesën cervikale, pra të qafës, për shkak të shtypjes së osteofitit apo nervit të diskutit në mes të unazave të rrëshqitura, që kalon përgjatë boshtit kurrizor, do të shkaktohen dhimbjet e qafës duke u përhapur nga koka apo nga krahu dhe duart.



Nganjëherë i sëmurë ka ndjenjë jo të këndshme të therjes, mpirjes së gishtave (sikur më gjilpëra).

Nëse sëmundja është e shprehur në pjesën e mesme, dhimbja përhapet në pjesën e parme të gjoksit...dhe nganjëherë krijon simptomat sikurse tek infarkti i miokardit! Forma më e shpeshtë është sindromi lumbal, i cili shkakton dhimbje tek pjesa e poshtme e kurrizit.

Trajtimi

Përvojat dhe praktikat shumëvjeçare në trajtimin e kësaj sëmundje madje edhe problemeve të tjera me kurrizin me medikamente nuk ka dhënë ndonjë përmirësim dhe sukses të veçuar. Zakonisht medikamentet janë nga grupi i antireumatikëve, të cilët vetëm për momentin i zvogëlojnë dhimbjet dhe mundësojnë lëvizje momentale. Por, këto medikamente kanë edhe efekte negative...

Andaj, pas kontrollimit të mirëfilltë dhe konstatimit të gjendjes, verifikimit të shkaktarëve të sëmundjes, me metoda tradicionale të kiropraktikës, bëhet “palosja” , “zgjatja” e boshtit kurrizor që të vihet në vend, nervat e “zënë pick” çlirohen dhe, kështu, fillon qarkullimi normal i gjakut, rehabilitimi i muskujve, nervave, eshtrave.

Të gjitha këto plotësohen me terapinë bimore të tinkturave të ndryshme të shkëlqyeshme, varësisht nga gjendja e pacientit, kombinuar me bimët e ndryshme si për shembull: tinktura Barë Hajduti, barë Mijëfletësh (*Achillea Millefolium*), tinktura e Hithrave, (*Urtica Dioica*) tinktura Rosmarine (*Rosmarinus officinalis*) Barë Blete (*Melissa officinalis*), Lincura (*Gentiana lutea*), Lulebasami (*Hypericum perforatum*) etj. Po ashtu, edhe kremra bimore kundër dhimbjeve dhe natyrisht, masazheve terapeutike dhe relaksuese

<https://telegrafi.com/mjekimi-alternativ-i-spondilozes/>