



**Dr. Supriya Antarkar – Joshi**

**CURA PHYSIOTHERAPY CLINIC**  
**Girija Shankar Vihar, Bldg No.A2, Shop**  
**No. 63, Karve Nagar, Nr City Pride**  
**Kothrud, Pune – 411052**  
**Phone No: 020-64019068**  
**Email ID : drsupriya@doctor.com**

### मानदुखी टाळण्यासाठी . फिजीओथेरपी

धावपळीच्या या युगात ताठ मानेने काम करणे आपल्याला प्रत्येक वेळी शक्य नाही. कॉम्प्युटरचे काम असो किंवा खूप लेखन असो, शाळेचा भरपूर अभ्यास असो वा घरात करायच्या डबाभर पोळ्या असोत आणि अगदीच काही काम नसेल तर नेहमीचा लाडका विरंगुळा झोपून टी. व्ही. पाहणे असो मान आपली वाकलेलीच! जोपर्यंत ती दुखत नाही ती आहे हे आपल्या लक्षातही येत नाही. पण जेव्हा मान दुखू लागते तेव्हा आपण तिच्या मानपानाला लागतो. त्यापेक्षा मानेची योग्य काळजी घेतली तर हा त्रास उद्भवणारच नाही.

जशी बाकीच्या सांध्यांची हालचाल दिसून येते तशी मानेची प्रत्येक कामात हालचाल होतेच असे नाही तरी ती ताठ ठेवण्यासाठी तिचे स्नायू सतत काम करत असतात. म्हणजे बसल्यावर/उभ्याने सगळ्या स्थितीत मानेचे काम सुरु असते. त्यासाठी मानेचे स्नायू बळकट असणे आवश्यक आहे तसेच झोपल्यावर मानेला आराम मिळणे गरजेचे आहे.

त्यासाठी आपली गादी तसेच उशी (कापसाची) मानेला पूर्ण आधार देणारी असावी. एरवी आपण उशी घेण्यामागचे कारण म्हणजे खांदे आणि डोके यातील पोकळी भरून काढणे परंतु खूप जाड उशी घेतल्याने पाठीवर झोपल्यावर मान वाकलेल्या स्थितीत राहते तसेच खूप पातळ किंवा अजिबात उशी न घेतल्याने मान मागे पडते या दोन्ही स्थितीत मानेला मानेला ताण येतो, ती धरते आणि दुखते. अश्या वेळी शक्यतो आपण पाठीवर निजत असल्यास टॉवेलचा/चादरीचा रोल घेणे फायद्याचे आहे तर जास्त वेळ कुशीवर झोपत असल्यास बारीक उशी घेण्यास हरकत नाही. आजकाल बाजारात मिळणाऱ्या मानदुखीच्या उश्या सगळ्यांनाच लागू पडतील असे नाही त्यामुळे आपल्या थेरपीस्टला विचारूनच त्या विकत घ्याव्यात.

झोपून टी. व्ही. पाहण्याने तसेच वाचनाने मानेच्या मागच्या स्नायूंना ओढ लागते. तसेच मान एकाच स्थितीत बराच वेळ राहिल्याने स्नायूंना अजिबात विश्रांती मिळत नाही त्याने मान दुखू लागते.

बसून मान खाली घालून जर आपले जास्त काम होत असेल जसे लिखाण/कॉम्प्युटर/वाचन तर या क्रियांच्या मध्ये मानेची तसेच खांद्यांची हालचाल ठेवणे अतिशय गरजेचे आहे. असे काम असणाऱ्यांनी दररोज खांद्यांचे व मानेचे स्ट्रेचेस करणे खूप फायद्याचे आहे जेणेकरून मानेचे (Posture) ढब चांगले राहिल आणि उतार वयात मानेची झीज होणार नाही.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.



काही जणांचा प्रवास जास्त होतो, सततच्या वाहन चालवण्याने मानेला हादरे बसतात. अश्यावेळी लांबचा प्रवास टाळणे उत्तम, पण अगदीच नाईलाज असेल तर चारचाकी चालवताना मानेला ड्रायव्हिंग कुशनचा आधार देणे फायद्याचे आहे तर दुचाकी चालवताना जड हेलमेट वापरू नये. दोन्ही प्रवासात मानेची हालचाल ठेवणे गरजेचे आहे.

व्यायामाची आवड असणाऱ्यांनी शीर्षासन, हलासन, सर्वांगासन इ. मानेवर ताण येणारी आसने टाळावीत.

थेरपिस्टने दिलेले मानेचे व्यायाम नियमित करावेत. व्यायामात दोन प्रकार आहेत. मानेचे/खांद्याचे/वरच्या पाठीचे स्नायू बळकट करण्यासाठी जेणेकरून मानेच्या स्नायूंची क्षमता वाढेल आणि दुसरा प्रकार म्हणजे मानेच्या बाजूचे स्नायू लवचिक ठेवण्यासाठी जेणेकरून मानेचे पोस्चर सुधारेल.

वरील गोष्टींचा आपण जरूर विचार करावा आणि मानेचे आरोग्य सुधारावे. आपल्याला शुभेच्छा!

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.