



## सर्वाङ्कल स्पोन्डिलायसिस और स्लिप डिस्क एवं यौगिक उपचार

डॉ. अनुराग कुमार शर्मा  
अतिथि प्राध्यापक ,  
योग विभाग दे.अ.वि.वि., इंदौर.



### परिचय –

मानव शरीर का स्वस्थ और अस्वस्थ रहना मेरुदण्ड (कशेरुका दण्ड) के ऊपर निर्भर करता है क्योंकि कशेरुका दण्ड के माध्यम से ही बहुत सारे (Organs) अंगों के अन्दर (Blood Circulation) रक्त संचालन होता है, क्योंकि कशेरुका दण्ड से निकली हुई (Nerves) नसें शरीर के सभी (Organs) अंगों के अन्दर रक्त पहुँचाने का कार्य करती है, यदि इस कशेरुका दण्ड में किसी भी प्रकार का रोग उत्पन्न हो जाता है, तब शरीर के अंदर रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। कशेरुकाएँ चपटी होती हैं तथा शरीर को मुख्य आधार प्रदान करती है।

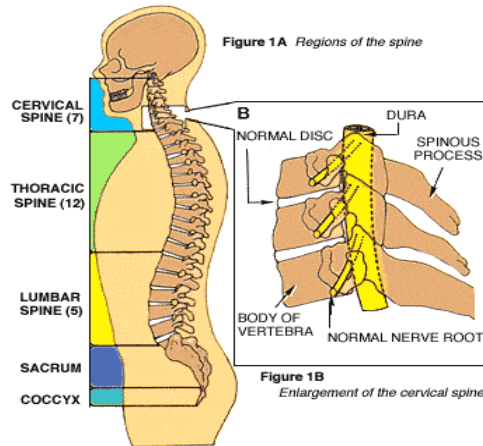
कशेरुका दण्ड से जो (Nerves) नसें निकलती हैं वह कुल (31 Nerves) 31 नसें होती हैं और ये 31 Nerves सभी जोड़ों (Pairs) में होती हैं। एक ही Nerves : Left को तथा Right को भी जाती है।

यह वर्तमान युग की प्रमुख बिमारियों के रूप में उभरी हैं, जिसका कारण गलत तरीके से बैठना, सोना तथा गलत कोणों से मुड़कर देखना माना गया है, इसके अतिरिक्त शरीर में Calcium का स्तर जो कि हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है, उसकी कमी होना है।

वैज्ञानिकों ने मेरुदण्ड को पाँच भागों में विभाजित किया है, उनके अनुसार कशेरुका दण्ड का चित्र देखने से यह पता चलता है कि यह ऊपर से कुछ पतली होती है परन्तु जैसे-जैसे यह नीचे की ओर बढ़ती है, कुछ चौड़ी हो जाती है और Sacral Vertebra तक पहुँचकर सबसे चौड़ी हो जाती है तथा उसके बाद Coccygeal Vertebra तक पहुँचकर सबसे पतली और नुकीली हो जाती है।

कशेरुका दण्ड की निम्नलिखित कशेरुकाएँ होती हैं :-

1. Cervical Vertebra ये संख्या में सात कशेरुकाएँ होती हैं।
2. Thorax Vertebra ये संख्या में बारह कशेरुकाएँ होती हैं।
3. Lumber Vertebra ये संख्या में पाँच कशेरुकाएँ होती हैं।
4. Sacral Vertebra ये संख्या में पाँच कशेरुकाएँ होती हैं।
5. Coccygeal Vertebra ये संख्या में चार कशेरुकाएँ होती हैं।



**1. Cervical Vertebra (ग्रीवा कशेरुकाएँ) :-** इनकी संख्या होती है। मेंढक तथा खरगोश/जिराफ में भी सात कशेरुकाएँ पाई जाती हैं। प्रथम कशेरुका एटलस (Atlas) कहलाती है तथा दूसरी ग्रीवा कशेरुका (Axis) कहलाती है।

Atlas का अर्थ है – पूरे सिर का भार उस पर रहता है।

द्वितीय का नाम Axis कहलाता है। शेष कशेरुकाएँ Vertebra कहलाती है। इन्हें C1 से लेकर C7 तक कोडिंग करते हैं।

C <sub>1</sub>	Atlas कशेरुका	C <sub>1</sub>	} इन दो कशेरुकाओं में समस्याएँ नहीं आती हैं।
C <sub>2</sub>	Axis कशेरुका	C <sub>2</sub>	
C <sub>3</sub>	Vertebra कशेरुका	} C <sub>3</sub>	} से लेकर C <sub>7</sub> तक की कशेरुकाओं में समस्याएँ आती हैं।
C <sub>4</sub>	Vertebra कशेरुका		
C <sub>5</sub>	Vertebra कशेरुका		
C <sub>6</sub>	Vertebra कशेरुका		
C <sub>7</sub>	Vertebra कशेरुका		

Cervical की जो उपरोक्त कशेरुकाएँ हैं, उनमें तीन प्रकार की समस्याएँ आती हैं। इन तीनों प्रकारों को ही Cervical Spondylolysis के नाम से जाना जाता है। Spondylolysis के नाम से जाना जाता है।

#### लक्षण :-

बिजली की चमक जैसा दर्द का आभास होता है जो कि एक निश्चित कोण पर अत्यधिक होता है। Cervical Spondylolysis लम्बे समय तक रहने पर यह दर्द स्थायी रूप से बन जाता है तथा धीरे-धीरे गर्दन की गति (Movement) में कमी होने लगती है तथा थोड़ी-सी गति होने पर अत्यधिक दर्द पैदा करती है। दर्द गर्दन तक सीमित न रहकर पूरे हाथ में भी पहुँच जाता है। उसमें एक हाथ अथवा दोनों का समावेश रहता है।

प्रथम तथा द्वितीय कशेरुका C<sub>1</sub>, C<sub>2</sub> में किसी प्रकार की परेशानी आ जाने के कारण सिर के पीछे में दर्द अधिक होता है। हाथ में दर्द के अलावा सुन्नपन तथा झुनझुनी का भी आभास होता है।

C<sub>3</sub> तथा C<sub>4</sub> या फिर C<sub>4</sub>, C<sub>5</sub>, C<sub>6</sub> कशेरुका के बीच में या तो गेप बढ़ जाता है या कम हो जाता है या फिर हल्की-सी नॉक निकलती है, जिसकी लम्बाई बाल के बराबर होती है। इन तीनों स्थिति में Cervical की

जो 8 Nerves होती हैं, ये सभी 8 Nerves Pairs में होती हैं। इसमें जिस साईड की Nerves Press होती है, उसी दर्द महसूस होता है। जितनी अधिक Nerves Press होती है उतना ही अधिक दर्द महसूस होता है।

कभी-कभी मरीज की स्थिति ऐसी होती है कि दोनों तरफ हाथों की Nerves Press हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में मरीज के दोनों हाथों में दर्द महसूस होता है। गर्दन की ऐसी स्थिति बन जाती है कि गर्दन के Movement किसी भी साईड में करते हैं तो चक्कर आने लगते हैं। जब गर्दन के Movement के समय चक्कर आते हैं, तब मरीज को काफी परेशानी महसूस होती है, ऐसी स्थिति में सामान्यतः वैज्ञानिक चिकित्सक कॉलर बेल्ट पहनने को मरीज को निर्देश देते हैं क्योंकि कॉलर बेल्ट पहनने से गर्दन एक तो सीधी रहती है तथा गर्दन के Movement कम से कम होते हैं, इस स्थिति में दर्द भी कम होता है और चक्कर भी कम आते हैं।

### Cervical के प्रकार

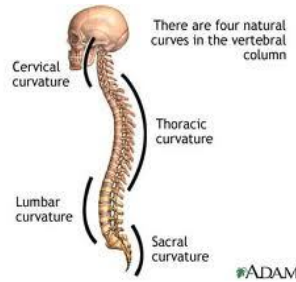
Cervical Spondylolysis तीन प्रकार से होती है :-

(1) C<sub>3</sub> से लेकर C<sub>7</sub> कशेरुका तक किसी भी कशेरुका में गेप बढ़ जाता है, इसे ही Cervical Spondylolysis कहते हैं। इस गेप बढ़ने की स्थिति में किसी भी साईड की Nerves Press हो सकती है, दांयी या बांयी Nerves Press हो सकती है।

(2) C<sub>3</sub> से लेकर C<sub>7</sub> कशेरुका तक किसी भी कशेरुका के बीच में जब गेप कम हो जाता है, तब भी Nerves Press होती है, इस स्थिति में भी दांयी या बांयी किसी भी तरफ दर्द हो सकता है। माना कि दांयी साईड की Nerves Press हो गई तो दांयी तरफ दर्द और बांयी Nerves Press हुई तो बांयी तरफ दर्द होगा, इसे भी Cervical Spondylolysis

कहते हैं। गेप कम होने की स्थिति में मरीज को चक्कर आते हैं, गर्दन में दर्द होता है।

(3) C<sub>3</sub> से लेकर C<sub>7</sub> कशेरुका तक किसी भी कशेरुका में हल्की-सी नॉक निकल जाती है और वह Nerves को Press करती है। यदि दांयी तरफ Press होती है तो दांयी तरफ दर्द होता है और बांयी तरफ Nerves Press होती है तो बांयी तरफ दर्द होता है। गर्दन के Movement करने पर दर्द तथा चक्कर सबसे अधिक आते हैं। इसमें हम कॉलर बेल्ट मरीज को पहनाकर रखते हैं, तब हल्का-सा आराम महसूस होता है। इसे भी Cervical Spondylolysis के नाम से जाना जाता है।



### कारण :-

Cervical Spondylolysis में Internal Vertebra घिस जाने से। जर्क आ आने से, गद्दी कशेरुकाओं के बीच से खिसक जाने के कारण। गलत सीटिंग के कारण। लम्बे समय तक अव्यवस्थित तरीके से एक जैसे बैठकर टेबल वर्क करना। सोने के समय मोटे तकिये का उपयोग करना।

### परीक्षण :-

रक्त में कैल्शियम लेवल

T & D, TLC, DLC

Digital X-Ray गर्दन का P.A./L.A.

**चिकित्सा :-**

1. गर्दन की Movement या गति को प्रतिबंधित करना। गर्दन पर केप (Caller Belt) लगाना, जिससे गर्दन की गति एक निश्चित कोण तक हो तथा गर्दन के भाग में गर्मी बनी रहे।
2. रात को सोते समय गर्म पानी की थैली लगाना।
3. सोते समय नर्म तकिये का उपयोग करना। पीड़ित व्यक्ति को लंबे समय एक ही दिशा में Movement को रोकना।
4. E.S.R. टेस्ट कराने से जानकारी मिलती है कि आराम मिल रहा है या नहीं।
5. E.S.R. की Normal Value Male – 7 to 15 and Female 7 – 13
6. रोग में E.S.R. Value बढ़ जाती है।

**यौगिक चिकित्सा :-****(A) गर्दन में गेप बढ़ा हुआ हो तब :-**

C<sub>3</sub> से C<sub>7</sub> तक की कशेरुकाओं में किसी भी कशेरुका में गेप बढ़ जाता है, उस स्थिति में हम ऐसे आसनों का उपयोग करते हैं जिससे Cervical की सभी कशेरुकाओं का दबाव महसूस हो तथा हल्की-सी Twist हो तथा Atlas Vertebra से लेकर Cervical की सातवीं Vertebra तक खिंचाव महसूस हो, ऊपर से नीचे खिंचाव वाले आसनों को करते हैं, जैसे-

(1) **मत्स्य आसन:-** जब इस आसन को करते हैं, इसके अभ्यास से Cervical की सभी कशेरुकाओं के ऊपर दबाव होता है तथा अधिक लाभ होता है।

(2) **मेरुदण्ड आसन :-** इसके अभ्यास से Cervical की सभी कशेरुकाओं के ऊपर, ऊपर से नीचे की ओर खिंचाव होता है, बढ़ा हुआ गेप कम होता है अतः यह आसन उपयोगी है।

(3) **भुजंगासन :-** इसमें अभ्यास से Cervical को अधिक से अधिक दबाव उत्पन्न होता है, जिससे बढ़ा हुआ गेप धीरे-धीरे कम हो जाता है। Nerve Press होना बंद हो जाता है, मरीज को अधिक लाभ मिलता है।

(4) दोनों हाथों को थोड़ी (चिन) से लगाकर रखते हैं जिसे भुजंगासन नंबर-4 के नाम से जाना जाता है। इस स्थिति में भी सभी कशेरुकाओं पर दबाव उत्पन्न होता है तथा लाभ मिलता है।

(5) **वक्रासन तथा त्रिकोण आसन :-** इस आसन के अभ्यास से दोनों तरफ की कशेरुकाओं की मसाज होती है, जिससे कशेरुकाओं के अंदर लचीलापन आता है, Nerves के अंदर Blood Circulation होने लगता है। मरीज का दर्द कम होने लगता है।

(6) **ब्रह्ममुद्रा आसन :-** बड़े हुए गेप में ब्रह्ममुद्रा का अभ्यास करते हैं, गर्दन दांये-बांये ऊपर-नीचे ले जाते हैं, इसमें दो लाभ प्राप्त होते हैं।

(i) दोनों तरफ की कशेरुकाओं की मसाज हो जाती है।

(ii) कशेरुकाओं में अधिक से अधिक दबाव पड़ता है जिससे बढ़ा हुआ गेप कम हो जाता है, Nerves Press होना बंद हो जाता है।

(7) **उष्ट्रासन :-** इसके अभ्यास से कशेरुकाओं पर दबाव महसूस होता है अतः Cervical में लाभ प्राप्त होता है।

(8) **द्विभुज कटि चक्रासन :-** इसके अभ्यास से कशेरुकाओं की मसाज होती है। Back Bending से कशेरुकाओं में दबाव होता है।

(B) **जब गेप कम हो गया तो तब :-** मेरुदण्ड के जो 33 Vertebra होते हैं जिनको वैज्ञानिकों ने 8 भागों में विभाजित किया है :-

ऊपर के 7 Vertebra को Cervical Vertebra

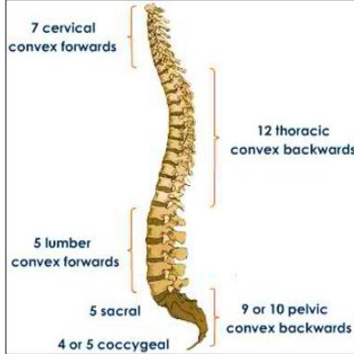
7 Vertebra के बाद

1 से 12 तक Thorax Vertebra

1 से 5 तक Lumber Vertebra

1 से 5 तक Sacrum Vertebra

1 से 4 तक Coccygeal Vertebra



किसी भी Vertebra में कहीं पर भी गेप कम हो जाता है। गेप कम होने का मतलब ऊपर तथा नीचे के Vertebra कशेरुकाओं के ऊपर जो Natural अवस्था में होता है, उसमें गेप कम हो जाता है। ऊपर तथा नीचे के Vertebra के बीच में से जो Nerves निकली हुई है, उसमें लगातार दबाव बढ़ता जाता है जिससे Blood Circulation बंद हो जाता है और अधिक पीड़ा महसूस होती है।

सामान्यतः यह देखा गया है कि यदि Right Side का गेप कम हो जाता है तो दांये तरफ की Nerves अधिक Press होती है तथा दांयी तरफ ज्यादा पीड़ा होती है। यदि बांयी तरफ की Nerves Press होती है तो बांयी तरफ पीड़ा अधिक होती है।

कभी-कभी दांये/बांये तरफ, दोनों तरफ की Nerves Press होती है, ऐसी स्थिति में मरीज को अधिक पीड़ा होती है तो मरीज हिल नहीं पाता न ही बैठ पाता है एवं असहनीय दर्द महसूस करता है। इस तरह की Problem Atlas Vertebra से लेकर और नीचे की Coccygeal Vertebra किसी में भी हो सकती है। जिन Vertebra में Problem होता है, उसे उन्हीं के नाम से जाना जाता है। जैसे Cervical कशेरुका में Problem रहती है तो Cervical Spondylolysis के नाम से जाना जाता है और जब Thorax Vertebra में Problem होती है तो T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>, T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub> के नाम से जाना जाता है। जब Lumber Vertebra में Problem होती है तो Slip Disc के नाम से जाना जाता है। जब Cervical कशेरुकाओं में गेप कम हो जाता है तो ऐसी स्थिति में हाथों में दर्द होता है।

पैरों में दर्द तभी होगा जब Lumber में गेप होता है। यदि दर्द हमेशा बना हो तो मतलब दोनों तरफ की Nerves Press हो रही है व गेप कम हो गया है।

**गेप कम होने पर यौगिक चिकित्सा :-** Cervical Vertebra की जो सात कशेरुकाएँ होती है उन सात कशेरुकाओं में से किन्हीं दो कशेरुकाओं दो या तीन कशेरुकाओं या तीन या चार, चार या पाँच किन्हीं दो कशेरुकाओं के बीच यदि गेप कम हो जाता है, जिस कारण Nerves Press हो रही है, तब योग थैरेपी इस तरह से देते हैं। कौन-कौन से आसनों को इसमें उपयोग करते हैं वह सबसे महत्वपूर्ण है। जब भी किसी कशेरुका के बीच में गेप यदि कम हो जाती है, तब हम ऐसे आसनों का उपयोग करते हैं, जिनसे कशेरुकाओं के ऊपर खिंचाव उत्पन्न हो तथा दांये/बांये Twisting हो।

Cervical कशेरुकाओं पर दबाव डालने वाले एक भी आसन का उपयोग नहीं करते हैं, जैसे Cervical कशेरुकाओं पर खिंचाव या Twisting वाले आसन करवाते हैं। Twisting करने से कशेरुकाओं की दांयी/बांयी दोनों तरफ की मसाज भलीभाँति से हो जाती है, साथ ही खिंचाव वाले आसन करवाने से Cervical कशेरुकाओं पर जो दबाव आ रहा है, जिस दबाव के कारण Nerves लगातार Press हो रही है, एकदम से बंद हो जाती है। योग चिकित्सकों के अनुसार Cervical Spondylolysis एक ऐसी बिमारी है

जिसका किसी भी पैथी में इलाज नहीं है। योग एक ऐसी थैरेपी हैं जिस थैरेपी के माध्यम से Cervical Spondylolysis को पूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है।

**आसन :-**

Cervical Spondylolysis में निम्नलिखित आसनों का उपयोग करते हैं, जिसके माध्यम से Cervical कशेरुकाओं की Twisting होती है और Cervical कशेरुकाओं के ऊपर खिंचाव होता है।

1. अर्द्धहलासन (दोनों पैरों से एक साथ)
2. मेरुदण्ड आसन (चारों स्टेप)
3. ब्रह्ममुद्रा

यदि Cervical कशेरुकाओं में गेप कम हो गया हो तब ब्रह्ममुद्रा को कराते समय यह विशेष ध्यान रखना है कि Spinal Cord सीधी रहे, साथ ही गर्दन को दांयी तथा बांयी तरफ ले जाकर फिर Smoothly नीचे की ओर ले जाते हैं। गर्दन पीछे की ओर ले जाने पूर्णरूप से वर्जित है।

4. ब्रह्ममुद्रा के बाद त्रिकोण आसन का उपयोग करते हैं।
5. द्विभुज कटि चक्रासन
6. अर्द्ध चक्रासन
7. ताड़ासन।

### Lumber में गेप बढ़ना

Lumber के पाँच Vertebra होते हैं, उन पाँचों Vertebra में कैल्शियम का Deposition हो जाने के कारण गेप हो जाता है, जिस Vertebra में गेप हो जाता है, गेप हो जाने कैल्शियम का Deposition हो जाता है, जिससे उसमें से निकल वाली Nerves Press होने लगती है, जिससे पैरों की Nerves दांये अथवा बांये जिसमें भी दर्द होने लगता है।

Lumber की पाँच Nerves होती है, वे Pairs में होती हैं, जिस Vertebra में निकली हुई कोई एक Nerves Press होती है, तब अत्यधिक दर्द महसूस होता है। कभी-कभी वह एक Nerves ही जो दांये तथा बांयी ओर गई हुई है, वह दोनों ओर से दबने से दोनों तरफ दर्द होने लगता है। इस बढ़े हुए गेप को ही Lumber Spondylolysis या Slip Disc के नाम से जाना जाता है।

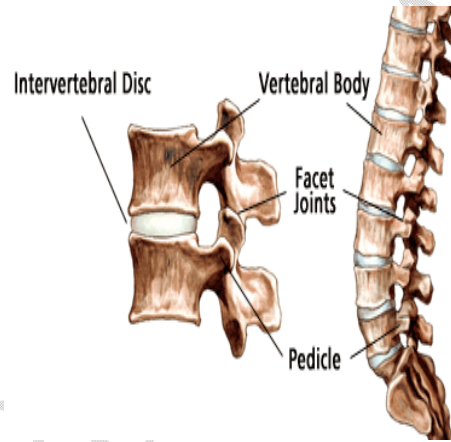
### यौगिक चिकित्सा :-

जिन लोगों को Slip Disc की शिकायत है और ऐसी Slip Disc जिसमें गेप बना हुआ है, ऐसी स्थिति में हम ऐसे आसनों का उपयोग करते हैं जिनसे Lumber Vertebra Twist हो दांयी तथा बांयी दोनों तरफ से मसाज हो, साथ ही Lumber कशेरुकाओं पर दबाव उत्पन्न हो। इस दांयी तथा बांयी ओर मुड़ने से कैल्शियम का जो Deposition हो जाने कड़ापन आ जाता है, वह दूर हो जाता है। दांये तथा बांये तरफ की Vertebra की मसाज हो जाने से यह लचीली हो जाती है, साथ ही दबाव वाले आसन करते हैं जिससे बढ़ा हुआ गेप कम हो जाता है। गेप कम हो जाने से Nerves जो Press हो रही है वह Press नहीं होती और दर्द समाप्त हो जाता है। ऐसी Slip Disc में यौगिक थैरेपी निम्न आसनों के द्वारा दी जाती है :-

- |                                   |                                     |                          |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| (1) अर्द्ध हलासन (दोनों पैरों से) | (2) पवन मुक्त आसन                   | (3) मेरुदण्ड आसन         |
| (4) भुजंग आसन (पेट के बल)         | (5) दोनों हाथ बटक पर रखकर भुजंग आसन |                          |
| (6) शलभासन                        | (7) वक्रासन                         | (8) त्रिकोणासन           |
| (9) उष्ट्रासन                     | (10) चक्रासन (खड़े होकर)            | (11) द्विभुज कटि चक्रासन |
| (12) ताड़ासन                      |                                     |                          |

**सावधानी :-**

1. यदि Slip Disc में पैरों में दर्द जा रहा है, ऐसे मरीज को अर्द्ध हलासन दोनों पैरों से नहीं कराते हैं। इसकी शुरुआत हम पवन मुक्तासन से करते हैं।
2. जिन लोगों के पैर में दर्द जा रहा है, उन्हें मेरुदण्ड आसन कराते समय यह विशेष ध्यान रखते हैं कि मेरुदण्ड की पहली स्थिति नहीं कराते हैं। दूसरी स्थिति से शुरू कराते हैं।
3. जब भी शलभासन कराते हैं, यदि पैर में दर्द जाता है तब 30° से ज्यादा पैरों को ऊपर की ओर नहीं उठाते हैं अन्यथा 30° से ऊपर उठाने पर Lumber की कशेरूकाओं पर अधिक दबाव आ जाता है तथा Curve बन जाता है। Curve आने से खिंचाव नीचे और ऊपर आने से गेप और बढ़ जाता है अतः पैरों को 30° से ऊपर नहीं ले जाते हैं।
4. ऐसे मरीज जिनको घुटने में दर्द रहता है, उन्हें उष्ट्रासन नहीं कराते हैं।
5. जब द्विभुज कटि चक्रासन कराते हैं, तब यह विशेष ध्यान रखना है कि पैर की दूरी का ध्यान रखे और पैर कंधों की सीध में रहे।
6. Backward Bending करते समय कमर ऊपर सामने की ओर Press करते हैं। ज्यादा दबाव Lumber पर नहीं करते हैं, ज्यादा दबाव डालने पर Lumber Vertebra पर खिंचाव आ जाता है।

**Slip Disc का यौगिक उपचार जब नोक निकल जाती है तब :-**

Cervical Spondylolysis तथा Slip Disc दोनों में ही एक प्रकार का होता है, जो दोनों गेप में बढ़ा तथा कम के अलावा हल्की-सी (बाल के बराबर) नोक निकल जाती है जिस कारण से हर Movement में मरीज को दर्द होता है। क्योंकि Nerves अधिक Press होती है। Right Side में नोक निकलती है या Left Side में नोक निकलती है।

**आसन :-**

1. मेरुदण्डासन – Right Side से (यदि Left Side से नोक निकली है तो) चारों पोजिशन
2. बैठकर वक्रासन – Left Side
3. त्रिकोणासन – Left Side
4. द्विभुज कटिचक्रासन – Left Side
5. ताड़ासन –

यदि Left Side में नोक निकली है तो Cervical में Left Side में गर्दन ले जाना है, ब्रह्ममुद्रा में। Right Side में नहीं ले जाते हैं।

**संदर्भ ग्रंथ सूची –**

1. शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, एम.एम. गोरे, कैवल्यधाम, लोनावला
2. योगासन, स्वामी कुवलयानन्द, कैवल्यधाम, लोनावला
3. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, अनंतप्रकाश गुप्ता
4. सभी के लिए योग, बी.के.एस. आयंगर, नई दिल्ली
5. सचित्र योगासन दर्शिका, डॉ. इन्द्रमोहन झा 'सच्चन', चौखम्बा संस्कृत सीरिज, वाराणसी