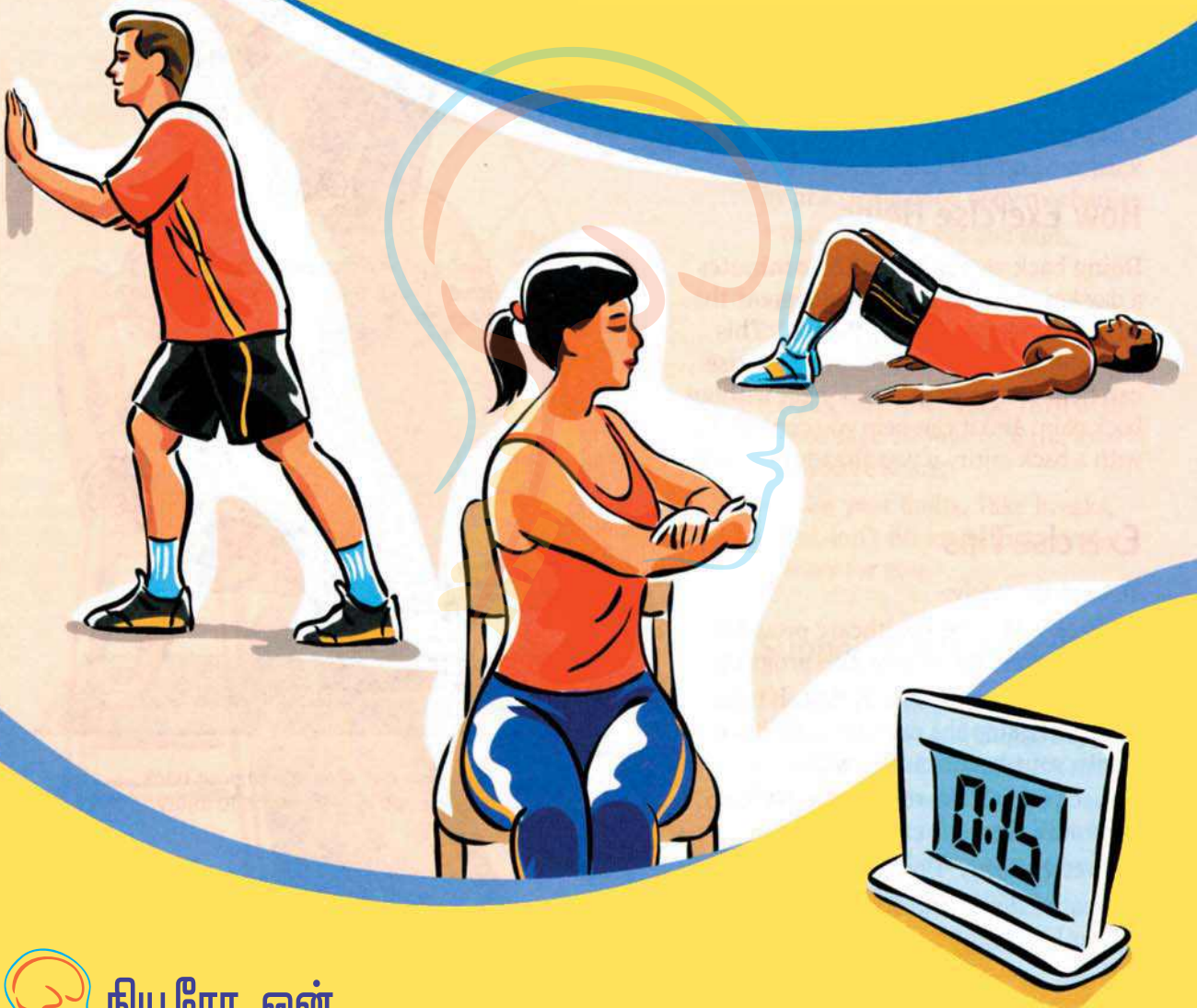




Neuro One
Leaders in Neuro Care

ஆரோக்கியமான
முதுகுக்கான
உடற்பயிற்சி முறைகள்



 **நியூரோ ஒன்**
மருத்துவமனை

சத்திரம் பேருந்து நிலையம் அருகில்,
கரூர் பைபாஸ் ரோடு, திருச்சி-620002.

உங்களுக்கான 15 - நிமிட பயிற்சி

மூளை நரம்பியல் மருத்துவத்தில்...எங்கே மருத்துவம் பார்க்கிறோம் என்பது நம் வாழ்வில் மிக பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்

விசாரணை - 0431 - 2221222 நேரில் ஆலோசனை பெற - 2221333

முதுகுக்கான உடற்பயிற்சிகளை ஏன் செய்ய வேண்டும்?

தினமும் நாள் முழுவதும் நீங்கள் உங்கள் முதுகை வேலை வாங்குகிறீர்கள். அப்படியானால் உங்கள் முதுகு அடிக்கடி பாதிக்கப்படக்கூடிய நிலையில் உள்ளது என்று பொருள். உங்கள் முதுகு பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது பாதிப்பை தவிர்க்க நினைக்கிறீர்கள் என்றாலோ, இந்த 15 அல்லது 20 நிமிட உடற்பயிற்சியானது உங்களை வலுப்படுத்த உதவும்.

உங்கள் முதுகுப்புறத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள்

மனிதனின் முதுகுப்பகுதியானது இயற்கையிலேயே எளிதில் பாதிப்படையக் கூடியதாகவே இருக்கிறது ஆனாலும், முதுகு வலிக்கான பெரும்பான்மையான காரணிகள் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகவே உள்ளன. அவைகளாவன:-

முதுகுப் பகுதிக்கு, ஆதரவாகவுள்ள தசைகள் பலவீனமடைவது அல்லது இறுக்கமடைதல்.

பளு அதிகமான பொருட்களை உயர்த்தும் போது முதுகில் ஏற்படும் அளவிற்கு மீறிய இழுமை.

நலக்கேடான உடல் அசைவுகளை மேற்கொள்ளுதல் (உடல் அசைவுகளின் விதங்கள்)

மோசமான தோற்றப்பாங்கு.

உடல் எடை அதிகமாக இருப்பது.

உடற்பயிற்சிகள் நலம்புரிவது எவ்விதம்?

சில நிமிடங்களில் செய்யப்படும் முதுகுக்கான பயிற்சிகள், முதுகுத்தண்டுக்கு ஆதரவாக உள்ள தசைப்பகுதிகளை நெகிழ்வாகவும், வலுவாகவும், திகழ உதவுகிறது. இப்பயிற்சிகள் முதுகுப்பகுதி பாதிக்கப்படுவதைக் குறைக்கிறது. உடற்பயிற்சிகள், முதுகில் வலி இல்லாமல் நீண்ட நேரம் விளையாடவும், வேலை செய்யவும் வகை செய்கிறது. மேலும், முதுகில் வலி இருக்கும்பட்சத்தில் அதை சரியாக கையாளவும் உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சிக்கு உதவும் குறிப்புகள்

பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிக்கு

- உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் துவங்குவதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசனை செய்யவும்.
- துவக்கத்தில் சிறிது வேதனை உண்டாகலாம். வலி அதிகமானால், பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்.
- உடற்பயிற்சியில் ஓர் ஒழுங்கை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நிதானமாகவே துவங்கி மேலும் கடினமான பயிற்சிகளுக்கு முன்னேறலாம்.
- முதுகை நீட்டிச் செய்யும் பயிற்சிகளை மெதுவாக செய்யவும். திடீர் என்று திருப்புவதோ, துள்ளுவதோ வேண்டாம்.
- மூச்சை ஆழமாகவும், நிதானமாகவும் உள்ளிழுத்து மெதுவாக விடவும். மூச்சை அடக்க வேண்டாம்.



தூக்குவதற்கு மோசமான நுட்பங்களை கையாளுதல் அல்லது அதிக எடைகளைத் தூக்குவது முதுகில் ஊறு விளைவிக்க கூடும்.



உடற்பயிற்சிகள் செய்வது உங்கள் முதுகை வலுப்படுத்தும் அதனால் உங்கள் முதுகுப்பகுதி அடையக்கூடிய பாதிப்பைக் குறைக்கிறது.

 **சாவித்துளை**
அறுவை சிகிச்சை

ஆரோக்கியமான முதுகு

ஆரோக்கியமான முதுகு உடலின் எடைக்கு பக்கபலமாகவும், உங்களை எளிதாகவும் இயங்க வைக்கிறது. முதுகின் ஆரோக்கியம் என்பது முதுகின் இயற்கையான மூன்று வளைவுகளை சமநிலையில் பேணுவதிலும், ஆதரவாக உள்ள தசைப்பகுதிகளை வலுவாகவும், எளிதில் வளையத்தக்கதாக இருப்பதை பொறுத்தும் உள்ளது. உங்கள் முதுகைப்பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்வதின் மூலம் அதை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முதுகுப் பகுதியின் மூன்று இயற்கையான வளைவுகள்

முதுகெலும்பு மூன்று இயற்கை வளைவுகளை கொண்டுள்ளது. அவை கழுத்துப் பகுதி, நடுமுதுகு (மார்புக் கூடு சார்ந்து) மற்றும் அடி முதுகு (இடுப்பு பகுதி) இவ் வளைவுகளை பேணுதல் உங்கள் நல்ல தோரணையின் பகுதியாகவும் காயம்படுவதை குறைக்கவும் செய்கிறது. நீங்கள் ஓய்வில் இருக்கும் சமயத்தில் மற்றும் உங்கள் காதுகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் இடுப்புப்பகுதி இம் மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் அமையுமாறு இருக்கும்போது இவ்வளைவுகள் நன்றாக பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இதுவே நடுநிலையாகும்.

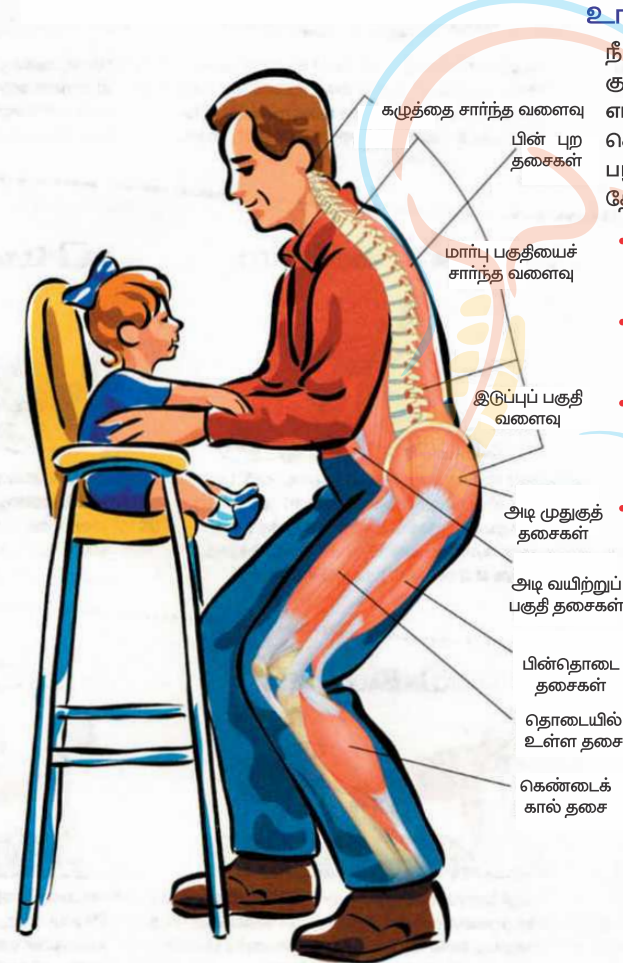
உங்கள் முதுகு இயங்குகையில்

நீங்கள் உட்காரும் போது, நடக்கும்போது, குனியும் போது அல்லது நிமிரும் போது எப்பொழுதுமே உங்கள் முதுகு வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது. நல்ல உடல் இயக்கங்களை பழிக்கொள்வதின் மூலம் முதுகுப் பகுதியின் தேய்மானத்தைக் குறைக்க முடியும்.

- நீங்கள் குனிய வேண்டியது இடுப்பினாலும், முழங்கால்களினாலும். அடிவயிற்றினால் அல்ல. எடைகளை உடலுடன் நெருக்கமாகப் பிடியுங்கள்.
- எடைகளைத் தூக்கும் போது, உங்கள் கால்களை உபயோகியுங்கள், அடிவயிற்றை சார்ந்த பகுதிகளை இறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் முதுகை முறுக்கி கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் பாதங்களால் திரும்புங்கள். தூக்கும் போது எப்பொழுதும் எடையைப் பார்த்தபடியே உயர்த்துங்கள்.
- உங்கள் எல்லைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்:- இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளவும் உங்களுக்கு மிக அதிக எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்க வேண்டாம்.

முதுகுப் பகுதிக்கு துணைபுரிதல்

உங்கள் அடிவயிறு, முதுகு, அடிமுதுகு மற்றும் தொடைகளின் தசைகள் முதுகெலும்பிற்கு ஆதரவாக இருக்கின்றன. இத்தசைகளை வலுவாகவும், நெகிழ்வாகவும் வைத்து இருந்தால். அவை அதனதன் வேலைகளை நன்றாக செய்வதற்கு உதவுகிறீர்கள். இது நீங்கள் நன்றாக செயல்படுவதற்கும், முதுகு காயம்படுவதினால் ஏற்படும் ஆபத்துகளில் இருந்து குறைக்கவும் இருக்கிறது.



உங்கள் 15 நிமிடப் பயிற்சித்திட்டம்



இந்தப் பயிற்சி நீட்டித்தல் மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் இரண்டையுமே உள்ளடக்கியுள்ளது. உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று அடிக்கடி செய்யுங்கள். நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் போது, வேகமாகவோ அல்லது அதிக கடுமையாகவோ செய்ய வேண்டாம்.

உடற்பயிற்சிக்கான தரை விரிப்பு, தலையணை அல்லது மடித்த துவாலையை உபயோகப்படுத்தி முழங்கால்களையும், இதர நுண்ணியப்பகுதிகளையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.



படுத்திக் கொண்ட நிலையில்

❑ துவக்க நிலை



உங்கள் முதுகுப் பகுதி தரையிலும், முழங்கால்களை மடித்துக் கொண்டும், பாதங்கள் சமமாக பரவும் படையும் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கழுத்தையோ, முதுகின் கீழ்ப்புறத்தையோ, தரையில் அழுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். ஆழமாக மூச்சிழுத்துக்கொள்ளவும். நீங்கள் சௌகரியமாகவும் ஓய்வாகவும் உணர வேண்டும்.

❑ இடுப்பைச் சரிப்பது



உங்கள் அடி வயிற்றுப் பகுதியையும், அடி முதுகையும் இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள், மற்றும் முதுகின் கீழ்ப்புறத்தை தரையை நோக்கி சரிக்கவும். இது ஒரு மெல்லிய சிறிய அசைவாக இருக்கட்டும். இந்நிலையில் 5 விநாடிகள் நிலைத்து இருங்கள். மீண்டும் 5 அல்லது முறை செய்யுங்கள்.

❑ இடுப்பை உயர்த்துவது



உங்கள் இடுப்பை மெல்ல மேற்புறமாக உயர்த்துங்கள். உங்கள் அடிமுதுகு, அடிவயிற்று பகுதிகளை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முதுகை வளைக்காமல் இருப்பதில் கவனமாக இருங்கள். 5 விநாடிகள் இருக்கவும். இடுப்பை தரையில் இறுக்கவும். மீண்டும் 5 அல்லது முறைகள் செய்யவும்.

❑ பகுதியாக எழுதல்



கைகளை குறுக்காகத் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் அடிவயிற்றை இறுக்கிக் கொண்டு, உடலை குறுக்கிக் கொண்டு பாதி வரை மேலே எழும்புங்கள். உங்கள் தலை, தோள்களுக்கு நேராக இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 5 விநாடிகள் இருங்கள் பழைய நிலைக்கு வாருங்கள். மீண்டும் 5 அல்லது முறை செய்யுங்கள்.

❑ முன்கையை அழுத்துதல்



முகம் கீழே பார்க்க படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதங்கள் சற்றே விலகி இருக்கட்டும். நெற்றி தரையில் பதியமாறு படுக்கவும். இடுப்பும் மற்றும் அடிவயிற்றுப் பகுதியை தரையுடன் அழுத்தி மேலுடலை சற்றே நிமிர்த்தி முகத்தை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். இந்நிலையில் 20 விநாடிகள் இருக்கவும். பிறகு உடலை கீழே இறுக்கவும். மறுபடியும் 2 அல்லது -- முறை செய்யுங்கள்.

படுத்திக் கொண்ட நிலையில்

❑ ஒரு கால்/இரு கால்களையும் இழுப்பது



ஒரு முழங்காலை மாற்றுக் நேராக இழுத்துக் கொள்ளுங்கள். 20 விநாடிகள் இருக்கவும். பிறகு விடுவிக்கவும். மீண்டும் 2 அல்லது -- முறை செய்யவும். கால்களை மாற்றிச் செய்யவும். இரண்டு கால்களையும் இழுப்பதற்கு, இருகால்களை மாற்றை நோக்கி ஒரே நேரத்தில் இழுக்கவும். மீண்டும் 2 அல்லது -- முறை செய்யவும்.

❑ பின் தொடைத் தசைகள்



ஒரு முழங்காலில் அல்லது கண்ணைக் காலில் ஒரு துண்டை பின்னால் வைத்து மாற்றை நோக்கி இழுக்கவும், காலை நேராக அல்லது லேசாக வளைத்துக் கொள்ளுங்கள். 20 விநாடிகள் இருங்கள். காலை கீழே இறுக்கவும். மீண்டும் 2 அல்லது -- முறை செய்யவும். கால்களை மாற்றிச் செய்யவும்.

❑ கீழ் முதுகை சுற்றுவது



இரு முழங்கால்களையும் ஒரு புறமாக சாய்த்துக் கொண்டு, தலையை மறுபுறம் திருப்பிக் கொள்ளவும். தோள்களை தரைக்குச் சமமாக வைத்துக்கொள்ளவும். 20 விநாடிகள் இருக்கவும். மெதுவாக அடுத்த பக்கம் இதையே மாற்றிச் செய்யவும்.

❑ இடுப்பைச் சுற்றி இழுத்தல்



படுத்த நிலையில் உங்கள் வலது கணுக்களை இடது முழங்கால் மேல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இடது தொடையை ஒரு துவாலையினால் மாற்றை நோக்கி இழுக்கவும். உங்கள் அடி முதுகில் ஓர் இழுப்பை உணருங்கள். 20 விநாடிகள் இருங்கள். விடுவிக்கவும் மீண்டும் 2 அல்லது -- முறை செய்யவும். கால் மாற்றிச் செய்யவும்.

❑ முழங்கால்களை உயர்த்துவது



ஒரு முழங்காலை மடக்கிய நிலையில் தூக்கி, மேலுடலை நோக்கி நகர்த்துங்கள். உங்கள் அடி வயிற்றின் தசைகளை இறுக்கிக் கொண்டு முதுகை தரைக்குச் சமமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 10 விநாடிகள் இருங்கள். 3 அல்லது -- முறைகள் திரும்பச் செய்யவும். கால் மாற்றிச் செய்யவும்.

கைகள் மற்றும் முழங்கால்

❑ துவக்க நிலை



கைகள் மற்றும் முழங்கால்களால் உடலைத் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முழங்கால்களை இடுப்பின் நேர்கீழாகவும் கைகள் தோள்களுக்கு கீழாகவும் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முதுகை நடுநிலையில் நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். (வளைவாகவோ அல்லது தொய்வாகவோ வேண்டாம்). கழுத்தை அதன் இயற்கையான வளைவில் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்வதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

❑ முதுகை அழுத்துதல்



உங்கள் அடிமுதுகு மற்றும் அடி வயிறு தசைகளை இறுக்கிக் கொண்டு, முதுகை மேற்புறமாக உயர்த்தவும். கழுத்தை லேசாக கீழே சாய்க்கலாம். 5 விநாடிகள் இருக்கவும். துவங்கிய நிலைக்கே வந்து மறுபடியும் 5 அல்லது -- முறைகள் செய்யவும்.

❑ முதுகை தளர்த்துதல்



அடி வயிறு மற்றும் அடி முதுகைத் தளர்த்திக் கொண்டு தலையை மேலாக உயர்த்தும் நேரத்தில், முதுகை சற்றுத் தொய்வாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் எடை சமமாக பரவலதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் இடுப்பின் மேல் அமாந்து விட வேண்டாம். 5 விநாடிகள் இருக்கவும். மீண்டும் 5 அல்லது -- முறை செய்யவும்.

❑ கைகளை நீட்டி உயர்த்துதல்



இந்நிலையில் கையை உங்கள் முன்புறம் மேல் நோக்கி உயர்த்துங்கள். உங்கள் தலையை உயர்த்த வேண்டாம் மற்றும் அதே பக்க தோள்பட்டை தொய்வதை வேண்டாம். 5 விநாடிகள் இருக்கவும். துவக்க நிலைக்கு திரும்ப வாருங்கள். கையை மாற்றிச் செய்யவும்.

❑ கால்களை நீட்டி உயர்த்துதல்



ஒரு காலை பின்புறம் நேராகத் தூக்குங்கள். உங்கள் முதுகு, உடல் மற்றும் தலையைத் தொங்கவிட வேண்டாம். துவக்க நிலைக்கே திரும்ப வாருங்கள் மீண்டும் 5 அல்லது -- முறை செய்யவும். கால் மாற்றிச் செய்யவும்.

❑ துவக்க நிலை



பாதங்கள் சமமாக தரையில் படும்படி ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மதுகு நாற்காலியின் பின்புறம் சாயாதபடி உங்கள் உடலை சற்றே முன் கொணரவும். தளர்வாகவும், உங்கள் காது, தோள் மற்றும் இடுப்பு மூன்றும் ஒரே கோட்டில் இருக்கும் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

❑ பக்கவாட்டில் நீட்டுதல்



உங்கள் வலது கையை தலைக்கு மேலாக நீட்டுங்கள். உடல் பகுதியை திருப்பாமல் லேசாக இடதுபுறம் சாயுங்கள். 20 விநாடிகள் இருங்கள். மீண்டும் துவக்க நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும். மறுபடியும் 2 அல்லது --- முறை செய்யவும். அடுத்த பக்கத்திற்கு மாற்றிக்கொள்ளவும்.

❑ தோள்களை நெருக்குதல்



உள்ளங்கைகள் பிரித்தவாறும், முழங்கையை மடக்கி தோள்களின் உயரத்திற்கு கைகளை பக்கவாட்டிலும் உயர்த்தவும். இரு தோள்பட்டைகளும் ஒன்றையொன்று உரசிக்கொள்ளும் வகையில் கைகளைப் பின்னால் தள்ளவும். 5 விநாடிகள் இருக்கவும். மறுபடியும் 5 அல்லது --- முறைகள் செய்யவும்.

❑ தோள்களை குலுக்குதல்



இரு தோள்களையும், உங்களால் எவ்வளவு முடிகிறதோ அந்த அளவிற்கு மேலே உயர்த்தவும், உங்கள் காதுகளை தோள்களால் தொட முயற்சிப்பதைப் போல. உங்கள் கழுத்தையும், தலையையும், நிலையாகவும், தளர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும். 5 எண்ணும் வரை இதே நிலையில் இருக்கவும். பின் விடுவிக்கவும். மறுபடியும் 5 -- முறைகள் செய்யவும்.

❑ அமர்ந்த நிலையில் சுழற்றுவது



கைகளை மடக்கி, முழங்கைகளைத் தோள்களின் உயரத்திற்குச் சற்று கீழே இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். அடியிற்றில் இருந்து, இடுப்பு முன்னால் இருக்கும் படி முதலில் இடப்புறமாகத் திரும்பவும். 5 எண்ணும் வரை இந் நிலையில் இருக்கவும். பின்னர் துவக்க நிலையை அடைந்து வலப்புறமாக திரும்பவும். மறுபடியும் 5 அல்லது --- முறைகள் செய்யவும்.

❑ கீழ் முதுகை நீட்டுதல்



பாதங்கள் தள்ளி இருக்குமாறு அமரவும். குனிந்து பின்னங்கைகளால் தரையைத் தொடவும். உடலை தளர்வாக விட்டு விடுங்கள். 20 விநாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும். துவக்க நிலைக்கு மீளவும். மறுபடியும் 2 அல்லது -- முறைகள் செய்யவும்.

❑ கெண்டைக் கால்களை நீட்டித்தல்



சுவற்றைப் பார்த்து 2 அடி தள்ளி நிற்கவும். சுவற்றை நோக்கி ஓர் அடி எடுத்து வைக்கவும். இரு உள்ளங்கைகளையும் சுவற்றில் வைத்து, முன் முழங்காலை சற்றே சுவர்புறம் மடக்கி நிற்கவும். பின்னங்குதிகால் தரையில் நன்கு பதியும்படியும் பின் கால் நேராகவும் இருக்கும் நிலையில் சுவரை நோக்கி சாயுங்கள். 20 விநாடிகள் இருக்கவும். கால்களை மாற்றிச் செய்யுங்கள்.

❑ தொடை பகுதிகளை நீட்டுதல்



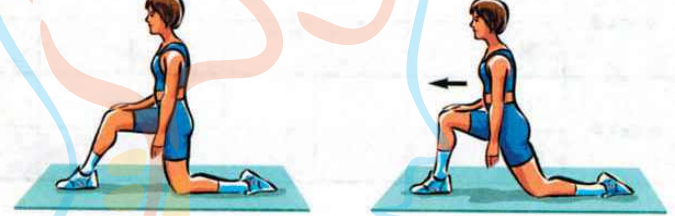
சுவற்றில் இருந்து உங்கள் கை நீட்டித்து தொடும் அளவிற்கு நிற்கவும். ஒரு கையை பிரித்தவாறு சுவற்றில் வைக்கவும். மற்றொரு கையால், அதே பக்க காலைத் தாக்கி கண்ணுக்காலை பிடித்துக் கொள்ளவும். குதிகாலை உங்கள் அடி மதுகு நோக்கி இழுக்கவும். அதே சமயம் மதுகு வளைந்து விட வேண்டாம். 20 விநாடிகள் இருக்கவும். மறுபடியும் 2 அல்லது --- முறை செய்யவும் கை, கால் மாற்றிச் செய்யவும்.

❑ சுவற்றை ஒட்டி சறுக்குதல்



பின் தோள்களும், இடுப்பும் சுவற்றைத் தொட்டு இருக்கும்படி நில்லுங்கள். உங்கள் பாதங்களை இடுப்பின் அளவிற்கு மட்டும் விரித்து நிற்கவும், தோள்கள், இடுப்பு, பாதங்கள் இவை ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்கட்டும். தேவைப்படும் எனில், சுருட்டிய துவாலை ஒன்றை மதுகின் கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும்.

❑ இடுப்பை முன்னே இழுத்தல்



மதுகு சுவற்றை ஒட்டிய படியே கால்களை 2 அடி தூரத்திற்கு நகர்த்திக் கொள்ளவும். அப்படியே உட்காரும் நிலைக்கு உடலை சறுக்கவும். இடுப்பு உங்கள் முழங்கால் உயரத்திற்குக் கீழே வராமல் இருக்கட்டும். 5 விநாடிகள் இந் நிலையில் இருந்து பின் ஒட்டியபடியே மேலெழுவது. நீங்கள் கடுதலாக வலிமையடையும் போது, இந் நிலையில் நீடிக்கும் சமயத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முழங்காலிட்ட நிலையில் வலது காலை எடுத்து முன்னே வைக்கவும், முழங்கால் சற்றே நீண்ட நிலையில், தேவை எனில் சம நிலையை இழுக்காமல் இருக்க ஒரு நாற்காலியை பிடித்துக் கொள்ளவும். அடியிற்றை இறுக்கிக் கொள்ளவும். தோள்களையும், மதுகையும் நேராக வைத்துக் கொண்டு, இடுப்பை முன்னே நகர்த்தவும்.

இடுப்பின் முன் பாகத்தில் ஒரு இழுப்பை உணருங்கள். 20 விநாடிகள் இந்நிலையில் நீடிக்கவும். பின் துவக்க நிலைக்கு வாருங்கள் 2 அல்லது -- முறை திரும்பச் செய்யுங்கள். கால்களை மாற்றிச் செய்யவும்.

தண்டுவத்திகான
சாவித்துனை
அறுவை சிகிச்சை



மூளை நரம்பியல் மருத்துவத்தில்...
எங்கே மருத்துவம் பார்க்கிறோம் என்பது
நம் வாழ்வில் மிக பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்

உங்கள் நலனில் அக்கறைகொள்ளும் மருத்துவ நிபுணர் குழு

Dr இராம கிருஷ்ண ஈஸ்வரன் MCh

Dr S. விஜய் குமார் MCh

அனைத்து விதமான முதுகெலும்பு பாதிப்புகளுக்கான சேவைகள்:

- முதுகெலும்பு சீர் குலைவு நிலை
- இடுப்பு/மார்பு/கழுத்து சார்ந்த சவ்வு பிதுக்கம் எலும்பு வட்டுகள நெகிழ்ச்சியடைந்த நிலை
- முதுகெலும்பு குறுக்கம்
- கழுத்து வட நோய்
- முடக்குவாதம் மற்றும் முதுகெலும்பு அழற்சி
- முதுகெலும்பு இரத்த நாளங்களின் இயல்பற்ற வளர்ச்சி
- முதுகெலும்பில் ஏற்படும் கட்டி
- முதுகெலும்பு காயத்தினால் ஏற்படும் சீர்குலைவு
- சாவித்துவார அறுவை சிகிச்சை
- முதுகெலும்பு/தண்டுவடத் தொற்று
- தண்டுவட எலும்பு பாதிப்பு/முள்ளெலும்பு நழுவல்
- தலை மற்றும் முதுகெலும்பு இணையும் இடத்தில் ஏற்படும் சீர்குலைவு
- தண்டு வடக் கட்டி
- தண்டுவடம்/முதுகெலும்பு காயம்

நரம்பியல் மருத்துவத்தில்
உயர்தரத்துடன் விளங்கும் மருத்துவமனை

உயிர்கள் ஒவ்வொன்றும் உலகத்தர
சிகிச்சைக்குத் தகுதியானது தான்

