इनसोल पहनें

कमर, पीठ व पैर के दर्द से राहत पायें

शहर के योग्य डॉक्टरों ने भी इस पद्धति को स्वीकार किया है। यह पद्धति पूरे विश्व में कई वर्षों से प्रचलित है और हैदराबाद में पिछले दो वर्षों से उपलब्ध है। अतः जो लोग इन बीमारियों से पीड़ित हैं, उन्हें उक्तलिखित पद्धति से बने तलवों का प्रयोग करना चाहिए। इससे ना केवल उनकी वर्तमान विकृति में सुधार होगा, बल्कि भविष्य में भी ऐसी विकृतियों से बचे रहेंगे।

आमतौर पर लोगों की धारणा है कि पैरों की बीमारियाँ मुख्यत: आयु से जुड़ी हैं और इन्हें टाला नहीं जा सकता। यदि इस तथ्य में कुछ सच्चाई है तो कम उम्र में ही बहुत से लोग पैरों के रोगों से क्यों पीड़ित होते हैं? कभी आपने गौर किया कि विभिन्न लोगों के पैरों में भिन्न-भिन्न प्रकार की विकृतियाँ पाई जाती हैं। कभी एक पैर में तो कभी दोनों पैरों में, एक पैर में एक विकृति होती है तो दूसरे में दूसरे प्रकार की। क्या उनके दोनों पैरों की आयु भिन्न होती है? नहीं। यह कैसे हो सकता है? प्रत्यक्ष है कि यह कारण हो ही नहीं सकता, फिर क्या कारण हो सकता है?

विदेश में किये गये एक अनुसंधान से ज्ञात हुआ है कि जो लोग नंगे पैर चलते हैं, वो इन विकृतियों के बहुत कम शिकार होते हैं। यही कारण है कि देहातों में रहने वाले लोगों में पैरों की विकृतियाँ, यहाँ तक की एड़ी, टखने, घुटने, कमर व पीठ की बीमारियाँ नहीं होती हैं। शोध से यह तथ्य सामने आया है कि अधिक समय तक जूते, चप्पल, सेंडल पहनने वाले लोगों में ही उक्त विकृतियाँ होती हैं।

यह भी पाया गया है कि यदि पैर अनुचित या असंतुलित तरीके से रखा जाए तो वो अपनी गुरुत्वाकर्षण रेखा से हट जाता है, जिससे शरीर में असंतुलन और विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

यदि शरीर के किसी भी अंग को गलत अवस्था में लंबी अवधि तक रखें तो वो अपने आपको नई विकृत अवस्था के अनुसार ढाल लेगा और धीरे-धीरे स्थाई विकृति को प्राप्त हो जाएगा। मान लीजिए, आपके दाहिने पैर के जूते का तलवा भिन्न-भिन्न स्थानों में पूरी तरह से घिस चुका है। इस तरह के जूतों के लंबे प्रयोग से विकृतियाँ पैरों के तलवों से प्रारंभ हो कर एड़ी, टखने, घुटने, कमर और पीठ तक पहुँच जाती हैं।

विकृतियों के कारण

जब हम घिसे हुए तलवे वाला जूता पहन कर चलते हैं तो हमारा पैर जमीन पर आड़ा-तिरछा पड़ता है और हम उसी अवस्था में चलते रहते हैं। ऐसे जूते के लंबे प्रयोग और पैर के लगातार आड़ा-तिरछा पड़ने के कारण घुटने में स्थाई विकृति पैदा हो जाती है, जो बहुत ही पीड़ाजनक होती है।

वैज्ञानिकों के अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि स्वस्थ शरीर की हड्डियों का पूरा ढांचा पैरों पर निर्भर होता है और शरीर की स्वाभाविक स्थिति को संतुलित रखता है। जब हम एक या दोनों पैर अपने स्थान से हटाते हैं, तो हमारी मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है जिसके फलस्वरूप शरीर का पूर्ण ढाँचा परिवर्तित हो जाता है, जो विकृतियों को जन्म देता है। अंततः यदि हम अपने पैरों की स्वाभाविक स्थिति और शरीर की स्वाभाविक समरूपता को बनाए रखें तो बीमारियों को पूर्णत: रोका जा सकता है। क्या स्वाभाविक समरूपता को प्राप्त होना संभव है? क्या हम ऐसा कर सकते हैं? जी हाँ, यह संभव है। जानिए, उपलब्ध उपचार के विषय में।

जैसाकि हम पढ़ चुके हैं कि स्वाभाविक समरूपता को विकृत करने में सबसे बड़ा कारण है, घिसे हुए जूतों का लंबा प्रयोग। इसका उपाय है - पैरों की उचित नाप के अनुसार अच्छी गुणवत्ता के जूतों का उपयोग। जूते जो ना बहुत ढीले हों और ना ही बहुत कसे हुए हों। जूतों के तलवों का नियमित निरीक्षण करना और आवश्यकता पड़ने पर उन्हें बदल देना चाहिए। इससे बहुत हद तक विकृतियों को रोका जा सकता है।

जो लोग पैरों की इन विकृतियों का शिकार हो चुके हैं, उनके लिए क्या उपाय है, वो कैसे अपनी स्वाभाविक संतुलित स्थिति को पहुँच सकते हैं। कुछ फुट-डॉक्टर क्लिनिक्स में इसका उपचार भी उपलब्ध हैं जैसे- आधुनिक तकनीक से पैरों के नाप के अनुसार बने पतावे (इनसोल)। रोगियों के विकृत पैरों की 3डी स्कैनिंग की जाती है। उसी के अनुसार उन पतावों (इनसोल) में सुधार किया जाता है ताकि पैर जमीन पर सीधा पड़े। ये पतावे जूतों में भलीभांति फिट हो जाते हैं और पैर स्वाभाविक स्थिति में पड़ने लगते हैं।

ऐसा करने से ना केवल पैरों की विकृति से बच जाते हैं, बल्कि पैरों की विकृति में भी सुधार आता है, जो आगे चलकर टखने, घुटने, कमर और पीठ के संतुलन को बनाए रखने तथा इनमें उत्पन्न विकृतियों को रोकने में सहायक होते हैं। शल्यक्रिया और दवाइयों के भारी खर्च से हम बच जाते हैं। इन तलवों की तुलना आप बाज़ार में मिलने वाले बने-बनाये तलवों से नहीं कर सकते, क्योंकि बाजार में मिलने वाले तलवे स्टैंडर्ड साइज के होते हैं और फुट डॉक्टर क्लिनिक में बनाए गये तलवे रोगियों के पैरों के नाप के अनुसार बनाए जाते हैं। निष्कर्ष यह है कि रोगियों के नाप के अनुसार बनाए हुए तलवे से ही विकृतियों को दूर कर सकते हैं, स्टैंडर्ड नाप के तलवे से नहीं।

इन पतावों को बनाए जाने में जो आधुनिक तकनीक प्रयोग में लाई जाती है, वो निम्न है-

1. रोगी के विकृत पैर को 3डी स्कैनर में स्कैन किया जाता है।
2. सीएडी/सीएएम सॉफ्टवेर से इस विकृत इमेज में संशोधन किया जाता है ताकि पैर जमीन पर सीधा पड़ सके और अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ सके।
3. इस संशोधिक इमेज को 3डी सीएनसी मिलिंग मशीन द्वारा निर्माण करके पैर के नाप वाले कस्टमिस्ड फुट मॅच इनसोलेस बनाए जाते हैं।
4. इन पतावों को रोगी के पैरों के नाप के अनुसार बने हुए जूतों में डाल दिया जाता है।

शहर के योग्य डॉक्टरों ने भी इस पद्धति को स्वीकार किया है। यह पद्धति पूरे विश्व में कई वर्षों से प्रचलित है और हैदराबाद में पिछले दो वर्षों से उपलब्ध है। अंततः हमारा यह सुझाव है कि जो भी इन बीमारियों से पीड़ित हैं, उन्हें उक्तलिखित पद्धति से बने हुए तलवों का प्रयोग करना चाहिए। इससे ना केवल उनकी वर्तमान विकृति में सुधार होगा, बल्कि भविष्य में भी ऐसी विकृतियों से बचे रहेंगे।

- मैग्नाट्रॉन संस्थान