



ललित मोहन, पीएच.डी. स्कॉलर (योग), सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल, मध्य प्रदेश
डॉ. अखिलेश कुमार सिंह, शोध पर्यवेक्षक एवं प्रोफेसर, सैम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल, मध्य प्रदेश

सारांश:

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या स्पाइन के सबसे उपरी भाग सर्वाइकल स्पाइन में होती है। यह समस्या गर्दन के आसपास के मेरुदंड की हड्डियों की असामान्य बढ़ोतरी और सर्वाइकल वर्टेब्रा के बीच के कुशनों इंटरवर्टेबल डिस्क में कैल्शियम का डी-जेनरेशन, बहिःक्षेपण तथा सर्वाइकल क्षेत्र में फुलाव अथवा सूजन और अपने स्थान से सरकने की वजह से होता है। वर्टेब्रा के बीच के कुशनों के डी-जेनरेशन से नस पर दबाव पड़ता है और इससे सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के लक्षण देखे जाते हैं। सामान्यतः 4वीं-5वीं, 5वीं-6ठी, 6ठी-7वीं के बीच डिस्क का सर्वाइकल वर्टेब्रा अधिक प्रभावित होता है। आज योग की उपयोगिता इस बात से समझी जा सकती है कि योग एक सम्पूर्ण सुखी जीवन जीने की कला है। वही शरीर के संबंध में, यह सिर्फ शरीर को ऊर्जान्वित ही नहीं करता अपितु मानव के शरीर में सम्पूर्ण रोग निवारण के साथ-साथ, आत्मविश्वास का भी संचार करता है। नियमित योग करने से सदाचार को अकूत बल मिलता है। आज योग विज्ञान द्वारा रोगों उपचार में अनेकनेक शोध कार्य किये जा रहे हैं। योग के योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इससे शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं। ये रोग विकारों को नष्ट करते हैं रोगों से शरीर की रक्षा करते हैं और शरीर को निरोग स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाए रखते हैं।

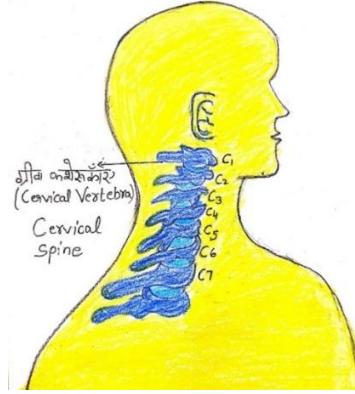
शब्द कुंजी: योग, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, गर्दन का दर्द और अकड़न, मांसपेशिया कशेरुका, सर्वांगीण विकास, रोग, उपयोगिता, महत्व

परिचय:

जीवन को निरंतर व सुचारु रूप से चलायमान बनाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण अंग स्वास्थ्य का है जिसमें मनुष्य के प्रतिदिन कार्य करने की गुणवत्ता का स्थान सर्वोपरि है वर्तमान में विभिन्न व्यक्तियों में अनेक प्रकार की पीड़ा व दर्द प्रचलन में शामिल हो चुके हैं। जिसमें से गर्दन का दर्द भी एक मुख्य समस्या है। रोगोपचार में डाक्टरों द्वारा अक्सर सर्वाइकल शब्द का प्रयोग होता है जिसका सामान्य मतलब है गर्दन से सम्बंधित। सर्वाइकल का शाब्दिक अर्थ ग्रीवा अर्थात् गर्दन है तथा स्पॉन्डिलाइटिस दो यूनानी शब्द स्पॉन्डिल तथा आइटिस से मिलकर बना है स्पॉन्डिल का अर्थ है वर्टिब्रा तथा आइटिस का अर्थ सूजन होता है जिसका मतलब वर्टिब्रा अर्थात् ग्रीवा रीढ़ में सूजन की शिकायत को ही स्पॉन्डिलाइटिस कहा जाता है। हमारे मेरुदंड के क्षेत्र में 33 कशेरुकाएँ (वर्टेब्रा) होती हैं जिसका मुख्य प्रथम भाग सर्वाइकल ग्रीवा का क्षेत्र है यह वह भाग है जो सर को धड़ से जोड़ता है इस क्षेत्र में 7 कशेरुकाएँ होती हैं C1 से C7 जो आपस में डिस्क के साथ जुड़ी होती हैं। जिनके मदद से हम गर्दन को इधर-उधर घूमना, ऊपर-निचे घूमना आदि आसानी से करते हैं। सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस सर्वाइकल स्पाइन की एक सामान्य अपक्षयी स्थिति है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें गर्दन की हड्डियों, डिस्क और जोड़ों में बदलाव होता है तथा यह समस्या गर्दन के हिस्से में स्थित जोड़ों को प्रभावित करता है। इससे गर्दन के आस-पास के हिस्से में दर्द होने लगता है। आमतौर पर कुछ दशक पूर्व यह समस्या उम्र से संबंधित

Vol. 17, Issue No. 2, June 2024

होती थी जो प्रायः वृद्धो में अधिक देखने को मिलती थी लेकिन वर्तमान में सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की स्थिति में यह समस्या उम्र के साथ और उम्र से पूर्व भी संभव है, क्योंकि सर्वाइकल स्पाइन की हड्डियों और कार्टिलेज समय के साथ और समय से पहले कमजोर होने लगते हैं। हालांकि अन्य कई कारक जैसे गर्दन दर्द, किसी पुरानी चोट या स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं, अनुचित जीवन-शैली जैसे लंबे समय तक डेस्क पर काम, उठने-बैठने सोने की गलत आदते या कठोर तकिए का इस्तेमाल और हड्डियों का अपनी जगह से खिसक जाना, मसल्स में मोच, गर्दन के स्पाइन में अर्थराइटिस, भारी वस्तुओं को उठाने का काम आदि से भी यह समस्या बढ़ सकती हैं। जिसे निम्न चित्र संख्या -1 द्वारा भी समझा जा सकता है।

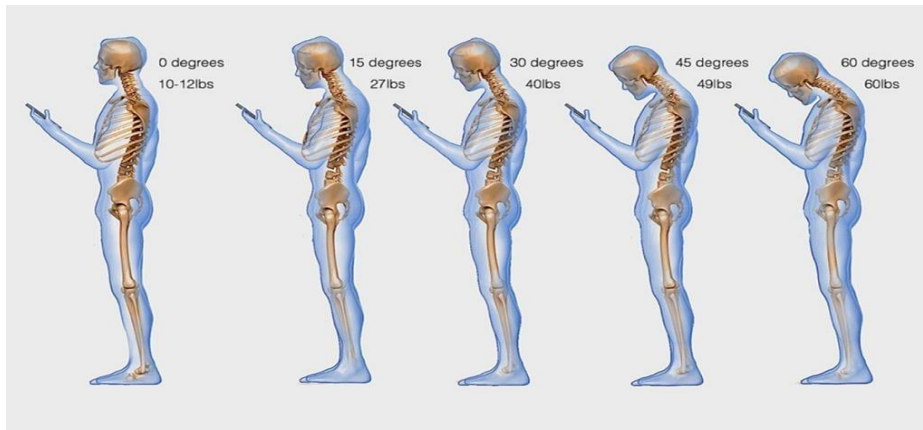


चित्र संख्या -1

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के वैकल्पिक नाम हैं सर्वाइकल, सर्वाइकल ऑस्टियोअर्थराइटिस, गर्दन का गठिया, सर्वाइकल का पुराना गर्दन दर्द, ग्रीवा अर्थराइटिस, मान्य स्तंभ या ग्रीवादंश आदि।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस कारण:

लगातार लंबे समय तक कंप्यूटर या लैपटॉप पर बैठे रहना, गर्दन झुकाकर देर तक मोबाइल फोन का प्रयोग करना, पढते या काम करते समय गर्दन का पॉस्चर सही नहीं रखना और फास्ट-फूड्स व जंक-फूड्स का अधिक सेवन, इस मर्ज के होने के कुछ प्रमुख कारण हैं। इसके अलावा अधिक लम्बे समय तक ड्राइविंग करना, अधिक लम्बे समय तक गद्दीदार कुर्सियों पर समय व्यतीत करना, कैल्शियम की कमी, विटामिन डी की कमी, अधिक देर तक रसोई घर में काम करती महिलाओं में, सिलाई-कढ़ाई करते लोगो में, यह गंभीर तनाव और चिंता के कारण भी हो सकता है। प्रौढ़ एवं वृद्धों में सर्वाइकल मेरुदंड में डी-जेनरेटिव बदलाव, उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों का क्षय या विकार, कमजोर हड्डियां आदि मुख्य कारण है।



चित्र संख्या - 2



Vol. 17, Issue No. 2, June 2024

उपर्युक्त चित्र संख्या- 2 के अनुसार, उपरोक्त आगे की ओर सिर झुकाने की विभिन्न अवस्थाएं हैं जिसे कई लोग अनजाने में अपना लेते हैं जब वे लंबे समय तक अपने फोन का इस्तेमाल करते हैं। कई मामलों में, आगे की ओर सिर झुकाने की यह मुद्रा समय के साथ गर्दन और कंधे में दर्द, सिरदर्द और पीठ के झुकने, पीठ का कुबड़ापन का कारण भी बनती है।

उपरोक्त चित्र के अनुसार, सिर को 15 डिग्री आगे की ओर झुकाने से गर्दन पर लगभग 12 किलोग्राम का बल पड़ता है। यदि और आगे की ओर झुकते हैं, तो गर्दन पर भार बढ़कर लगभग 27 किलोग्राम हो जाता है - यह 9-10 साल के बच्चे का औसत वजन है। यह आश्चर्य की बात नहीं है, इससे कई दर्दनाक लक्षण भी हो सकते हैं।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के मुख्य कारकों में शामिल हैं -

1. **उम्र:** उम्र बढ़ने के साथ-साथ स्पाइनल डिस्क डिहाइड्रेट और सिकुड़ने लगती हैं।
2. **पेशा:** कुछ काम गर्दन पर अतिरिक्त दबाव डाल सकते हैं जैसे- झुक कर घंटों तक लैपटॉप आदि पर काम करते लोगो में, अत्यधिक भारी वजन उठाना, घरेलू कामकाजी महिलाओं में, सिलाई-कढ़ाई करते लोगो में, अत्यधिक लंबी ड्राइविंग करते लोगो में।
3. **गर्दन की चोटें:** गर्दन में लगी कोई चोट, चाहे वर्षों पुरानी हो।
4. **स्थायी विकलांगता:** सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के लक्षण, यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो रीढ़ की हड्डी को स्थायी नुकसान हो सकता है, जिससे स्थाई विकलांगता भी आ सकती है।
5. **आनुवंशिक कारक:** मानव जीन पर आधारित एक आनुवंशिक कारक भी इसका एक मुख्य कारण हो सकता है। जैसे- किसी के पिता-दादा को इस तरह का रोग था तो वह वंशानुगत होने की संभावना 30-40 प्रतिशत भी रहती है।

लक्षण

एक मत के अनुसार हर पांचवें भारतीय को स्पाइन से संबंधित किसी न किसी प्रकार की समस्या है। पहले ये समस्याएं केवल उम्रदराज लोगों में ही होती थी लेकिन पिछले एक दशक में युवाओं में इसके मामले 40-50 प्रतिशत तक बढ़े हैं। जिसका मुख्य कारण- लंबे समय तक शरीर का गलत पॉस्चर बनाए रखना, स्पाइन पर अत्यधिक दबाव डालता है। युवाओं में ही नहीं, बच्चों और किशोरों में भी गैजेट्स के अत्यधिक इस्तेमाल से सर्वाइकल स्पाइन से संबंधित समस्याएं हो रही हैं, जिसमें सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस प्रमुख है।

योग की उपयोगिता -

योग की उपयोगिता के बारे में जानने से पहले हमें योग का अर्थ जानना आवश्यक है -

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के "युज" धातु से हुई है, जिसके दो अर्थ हैं एक अर्थ है, जोड़ना और दूसरा अर्थ है अनुशासन।

योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति भारत में हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है अर्थात् प्राचीन धर्मों या आस्थाओं के जन्म लेने से काफी पहले योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को "आदि योगी" तथा "आदि गुरु" माना जाता है। सिंधु घाटी सभ्यता में कई मूर्तियां और जीवाश्मों के अध्ययन से यह सिद्ध होता है कि योग सिंधु घाटी सभ्यता के लोगो की जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण अंग था। हिन्दू, बौद्ध और जैन समाज की प्राचीन



Vol. 17, Issue No. 2, June 2024

परंपराओं, दर्शन शास्त्रों, वेदों, उपनिषद्, रामायण, महाभारत एवं पवित्र श्रीमद्भगवत गीता में योग का उल्लेख भारत में योग के प्राचीन काल से ही विद्यमान होने के प्रयाप्त साक्ष्य प्रस्तुत करते हैं।

प्राचीन समय में योग का आध्यत्मिक पहलु अत्यधिक प्रचलित था। समय के साथ-साथ योग की जटिलताओं में भी परिवर्तन होता चला गया, प्राचीन काल में योग विद्या सन्यासियों या मोक्ष मार्ग के साधकों के लिए ही समझी जाती थी तथा योगाभ्यास के लिए साधकों को घर को त्याग कर वन में जाकर एकांत में वास करना होता था। जिस योग को प्राचीन समय में अध्यात्म के साथ ज्यादा जोड़ा जाता था, पिछले कुछ दशकों से समाज में बढ़ते तनाव, अवसाद, चिंता, प्रतिस्पर्धा से ग्रसित लोगों को इस गोपनीय योग से अनेकों स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हुए जिससे वर्तमान में “योग चिकित्सा” के तौर पर योग लोकप्रिय हो गया है। आज भारत में ही नहीं पूरे विश्व भर में योग चिकित्सा पर अनेकों शोध कार्य किए जा रहे हैं तथा इससे लोगों को अनेकों स्वास्थ्य लाभ प्राप्त भी हो रहे हैं। योग के इस प्रचार-प्रसार में विशेष बात यह है कि यह योग जितना मोक्ष मार्ग के पथिकों के लिए उपयोगी था उतना ही साधारण मनुष्य के लिए भी महत्व रखता है।

चरक संहिता में कहा गया है –

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्यविकारप्रशमनं च- चरकसंहिता 30/26

आयुर्वेद शास्त्र के अनुरूप ही योग विज्ञान का उद्देश्य भी स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा एवं रोगी व्यक्ति के रोग की निवृत्ति है।

आधुनिक युग में योग का महत्व और अधिक बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आज आधुनिक मनुष्य को योग की ज्यादा आवश्यकता है, क्योंकि आज व्यक्ति का मन और शरीर अत्यधिक तनाव तथा भागमभाग जीवन शैली से रोगग्रस्त हो चला है। योगासनों के माध्यम से शारीरिक शक्तियों का विकास किया जा सकता है। शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने, उसके अंग प्रत्यंगों की कार्यक्षमता करने तथा उसे निरोग बनाये रखकर ओजस्वी एवं कांतिमय बनाने में योग का अधिक महत्व है। शरीर में विभिन्न द्रव्यों का निर्माण करने वाली ग्रंथियों को ठीक प्रकार नियंत्रित कर उन्हें पर्याप्त रूप से सजग एवं क्रियाशील बनाये रखने में योग के द्वारा पूर्ण सहायता प्राप्त होती है। योग का महत्व श्वेताश्वतर उपनिषद् में इस प्रकार वर्णित किया गया है -

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्- श्वेताश्वतर 2/12

अर्थात् योगाभ्यास से तपा हुआ शरीर रोग, जरा एवं मृत्यु से मुक्त हो जाता है।

स्वास्थ्य लाभ के लिए योग में योग के अंगों षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान आदि का प्रयोग किया जाता है। योग मन और तन को संतुष्ट रखने में मदद करता है। एक योग करने वाला व्यक्ति योग न करने वाले व्यक्ति की तुलना में ज्यादा स्वस्थ और खुश रहता है। जहां योग चिकित्सा से स्वास्थ्य लाभ मिलता है वही योग से आंतरिक खुशी तथा आनंद की अनुभूति होती है और मन प्रसन्न रहता है और योग से सभी रोगों का नाश होता है।

योग का वैज्ञानिक महत्त्व -



Vol. 17, Issue No. 2, June 2024

योग करने के दौरान शरीर में कई तरह के हार्मोन का स्राव होता है जो शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ये सभी हार्मोन शरीर में संतुलित मात्रा में होने चाहिए। इन हार्मोनों की कमी या बढ़ोतरी होने से शरीर को कई तरह के नुकसान हो सकते हैं।

अर्थात् "योग अभ्यास के दौरान की जाने वाली स्ट्रेचिंग से शरीर में न्यूरोएंडोक्राइन कारकों को रिलीज करने का काम होता है जिसके परिणाम स्वरूप योग अभ्यास के बाद शरीर को आराम, शांति तथा आनंद की अनुभूति होती है। ऐसा मस्तिष्क के एंडोर्फिन हॉर्मोन के कारण होता है। एंडोर्फिन हॉर्मोन, जो एक प्रकार का केमिकल है, यह मस्तिष्क में स्थित पिट्यूटरी ग्रंथि से स्रावित होने वाला एक ऐसा हॉर्मोन है जो शरीर के दर्द, बेचैनी एवं तनाव को कम करता है तथा मन को प्रसन्न और शांति की अनुभूति कराता है, इसीलिए इसे हैप्पी हॉर्मोन भी कहा जाता है। यह हॉर्मोन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के भीतर कोशिकाओं की सतह पर रिसेप्टर्स के साथ लॉक-एंड-की फैशन में कार्य करता है। साथ ही न्यूरोएंडोक्राइन कारक कोशिका झिल्ली के द्वार पर एंडोर्फिन को तंत्रिका कोशिका में जाने की अनुमति देने के लिए खुलते हैं, जहां उनका प्रभाव होता है। यदि शरीर में एंडोर्फिन हॉर्मोन कम हो जाए तो व्यक्ति बिना किसी कारण उदास, दुःखी तथा अधिक चिंता में रहने लगता है, जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियमित रूप से योगाभ्यास (आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि) की क्रियाओं द्वारा एंडोर्फिन हार्मोन को संतुलित या बढ़ाया जा सकता है।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस के लिए उपयोगी योग क्रियाएं -

दरअसल, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस की स्थिति में ग्रीवा की अवस्था अधिकांशतः आगे की ओर झुके रहने के कारण इस रोग में और अधिक व्यग्रता पाई जाती है। योग विज्ञान द्वारा लंबे शोध के पश्चात इस रोग के निदान के लिए अनेक महत्वपूर्ण योग की क्रियाओं की खोज की गयी। जिनमें से कुछ महत्वपूर्ण योग क्रियाएं निम्न हैं, जिन्हें कुशल योगाभ्यासी या योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में किया जा सकता है -

महत्वपूर्ण आसन - ग्रीवा संचालन, स्कंध चक्र, गोमुखासन, वियोगासना, मकरासन, उष्ट्रासन, मार्जरी आसन, बालासन, सरल धनुरासन, सर्पासन, मत्स्य क्रीडासन, मर्कटासन आदि।

महत्वपूर्ण प्राणायाम - नाडी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम आदि।

ध्यान - योग निद्रा ध्यान, प्रेक्षा ध्यान आदि।

निष्कर्ष:

निष्कर्ष यह निकलता है कि सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में ग्रीवा की जकड़न को यौगिक सूक्ष्म व्यायाम जैसे- ग्रीवा संचालन, स्कंध चक्र लचीलेपन को बढ़ाकर आराम दिलाते हैं। आसन मांसपेशियों के संकुचन और तनाव को कम करता है। प्राणायाम विकृत अंगों में नयी ऊर्जा का प्रवाह प्रसारित करता है। जिससे उन अंगों में रक्त का प्रवाह सुगमता पूर्वक होता है तथा उन अंगों में एक नयी ऊर्जा, चेतना प्रवाहित होती है। ध्यान के सकारात्मक परिणाम होते हैं यह तनाव को कम कर, आत्मविश्वास में सुधार तथा प्रदर्शन की क्षमता (Performance Ability) में वृद्धि करता है। अतः योग की क्रियाओं का अनुसरण कर व्यक्ति सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ (शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक स्वास्थ्य) को प्राप्त करता है।

संदर्भ ग्रंथ:



Vol. 17, Issue No. 2, June 2024

1. रोग और योग- डॉक्टर स्वामी कर्मानंद सरस्वती, प्रत्यक्ष मार्गदर्शन स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
2. योग एवं योग चिकित्सा - डॉक्टर राम हर्ष सिंह, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन।
3. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
4. घेरण्ड संहिता महर्षि घेरण्ड की योग शिक्षा पर भाष्य, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
5. संपूर्ण योग विद्या- राजीव जैन त्रिलोक, मंजुल पब्लिशिंग हाउस, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली।
6. चरक संहिता सूत्र- 30/26
7. श्वेताश्वतर उपनिषद श्लोक- 2/12
8. आसन प्राणायाम, डॉक्टर देवव्रत आचार्य, गुरुकुल झज्जर, रोहतक हरियाणा।
9. योग सिद्धान्त संग्रह - डॉ हरीश कुमार- महर्षि कणाद एकेडमी।
10. योग का महत्व और लाभ- शशिकांत सदैव, प्रभाकर प्रकाशन, ASIN : B09BP1CGTM।
11. योग स्वस्थ जीवन जीने का तरीका-उच्च प्राथमिक स्तर, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और परिषद, ISBN 978-93-5007-766-5।
12. चित्र- चित्र सं. - 1 स्वनिर्मित, चित्र सं. – 2 Vitruue Health
<https://www.vitruuehealth.com/blog/smartphone-ergonomics>
13. एंडोर्फिन हार्मोन लक्षण - (myupchar.com) <https://www.myupchar.com/tips/endorphin-hormone>