



பாத அழுத்த சிகிச்சையின் வழியில் சிறுநீரகக் கற்களை அகற்றுதல்
(முனைவர் அ.இருதயராஜ்)

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனிதன் அறிவியல் துறையில் முன்னேறியுள்ள இன்றைய காலகட்டத்தில் இயற்கையிலிருந்து விலகியே வாழ்வதால் நோய்கள் பெருகிக் காணப்படுகின்றன. இன்றைய சூழ்நிலையில் ஆரோக்கியம் பெறுதல் என்பது அறிதான உன்றாக உள்ளது. அவ்வகையில் எளியமுறையில் நலமளிக்குமுறையான நுண்ணழுத்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறுநீரகக் கற்களை எவ்வாறு அகற்றுவது என்பதைச் செய்முறை ஆய்வு முறையில் விளக்கப்பெறுகின்றது.

திறவுச்சொற்கள் நிறுநீரகம், நிறுநீரககுழல் , நிறுநீரகபை
முன்னுரை

பண்டைய மக்களின் வாழ்வியல் இயற்கையோடு இணைந்ததாக அமைந்திருந்தன. அவர்கள் உடல் அமைப்பு இயற்கையைச் சார்ந்ததாக விளங்கியது. உடல் நலம் பெற உடலில் நுண்ணழுத்தங்களைக் கொடுத்துக் கொண்டார்கள். குருதியின் அமில-கார நிலையைப் சீர்ப்படுத்தி, கழிவுகளை வெளியேற்றி முழு உடலைச் சீர்நிலையில் செயல்பட வைப்பதில் சிறுநீரகம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இச்சிறுநீரகத்தில் உண்டாகும் கற்களை எவ்வாறு நுண்ணழுத்த முறையில் அகற்றுவது என்பதே இவ்வாய்வாகும்.

சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படகாரணம்

சிறுநீர்த்தேக்கம், சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகரித்தல், நீண்ட நாள் உடல் அசைவின்றி படுக்கையிலேயே இருத்தல், உடல் செயல்பாடு குறைந்த வாழ்க்கை முறை, நீரற்ற நிலை

Date of submission : 12-04-2026 Date of acceptance : 28-04-2026
Date of Publication: 30-04-2026
Corresponding author's Name :Dr.A.Irudhayaraj
Email : irudhayaraj.sl@velsuniv.ac.in
Pages : 47 - 50

(Deydration), வளர்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள், இரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவு அதிகரித்தல், உணவில் பியூரின் ஆக்சலேட் கால்சியம் மற்றும் விலங்குப் புரதங்களின் அளவு அதிகமாக இருத்தல் ஆகியவற்றின் காரணத்தால் சிறுநீரகப் பாதையில், சிறுநீரகத்தில் கற்கள் ஏற்படுகின்றன.

சிறுநீரகக் கற்கள் உள்ளதற்கான அறிகுறிகள்

இதனால் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீரகப்பாதையில் வலி, இடுப்புப் பகுதியில் ஆழ்ந்த தீவிரக் கடுமையான வலி, இடுப்பின் பக்கங்கள் மற்றும் தொடை அல்லது பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் கீழ்நோக்கி வலி பரவுதல், குமட்டல், வாந்தி, உடல் வெளுத்துக் காணப்படுதல் (Pallor), இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தன்மை, சிறுநீரில் இரத்தம் காணப்படுதல், காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்காய்ச்சல். இரத்தத்தில் யூரியா. கிரியேட்டனின், யூரிக் அமிலங்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் கூடுதலாக இருத்தல் போன்ற நோய்கள் கணப்படுகின்றன.

சிறுநீரகக் கற்களைக் கண்டறிதல்

உடலின் உள்ளுறுப்புகளைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாக உடலின் வெளித்தோற்றம் விளங்கியதைத் தமிழர்கள் அறிந்து வாழ்ந்தார்கள். உடலில் அமைப்பு, நிறம், உடலில் ஏற்படும் மணம், உடல் தோற்றத்தின் தன்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நோய்களின் பாதிப்பையும் நிலையினையும் கண்டறிந்தனர்.

முனைவர் அ.இருதயராஜ், உதவிப் பேராசிரியர்,

தமிழ்த்துறை, வேல்ஸ் அறிவியல் தொழில் நுட்ப உயர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், பல்லாவரம், சென்னை 117.

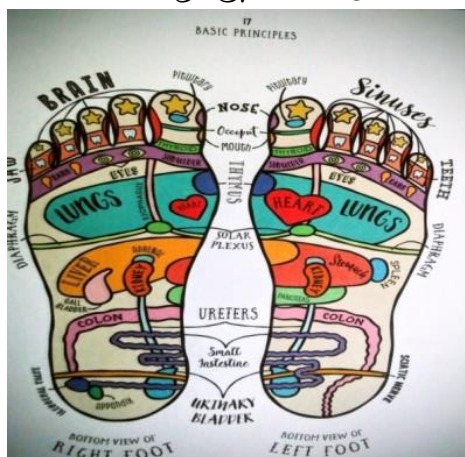
சிறுநீரகப் பாதையில் கற்கள் எங்கு எவ்வாறு காணப்படுகின்றது என்பதை கையின் கட்டைவிரல் நுனிப்பகுதிக்கொண்டு தடவிப்பார்த்து கண்டறியவேண்டும். கற்கள் பெரிதாக இருப்பின் எவ்வடிவத்தில் அமைந்துள்ளது என்பதையும் கண்டறியவேண்டும்.

சிகிச்சைக்கான புள்ளிகள்

சிறுநீரகம் , சிறுநீரக குழல், சிறுநீர்ப் பை, ஆகிய புள்ளிகளில் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்

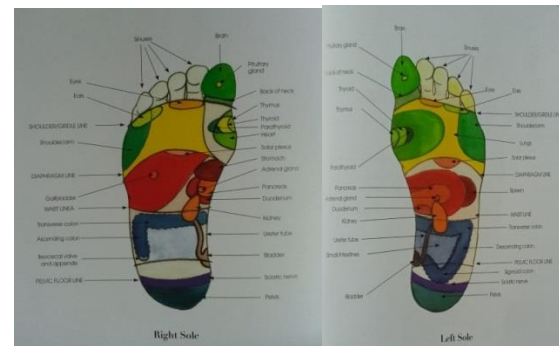
பாதத்தில் சிகிச்சை அளிக்கும் இடம்

கலிபோர்னியாவின் ரிஃப்ளெக்சாலஜி சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவராகவும் உலக ரிஃப்ளெக்சாலஜி அறக்கட்டளையின் துணைத் தலைவராகவும் அமெரிக்காவின் ரிஃப்ளெக்சாலஜி சங்கத்தின் இயக்குநர்கள் குழுவில் பணியாற்றுகின்ற. ரிஃப்ளெக்சாலஜியில் 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவமும் மருத்துவப் பயிற்சியின் பின்னணியும் கொண்ட ஸ்டீஃபனிய சபௌஞ்சியன் (Stefanie Sabounchian) படத்தில் உள்ளவாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

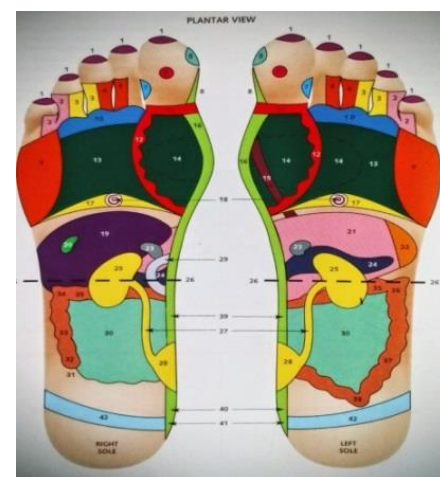


நிரப்பு மருத்துவத் துறையில் 35 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவமுள்ள டெனிஸ், 60,000 க்கும் மேற்பட்ட சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டுள்ளதாக மதிப்பிடுகிறார். அனைத்து வகையான மசாஜ், ஆஸ்டியோபதி, அரோமாதெரபி, ரிஃப்ளெக்சாலஜி, இந்திய தலை மசாஜ், கிரானியோ-சாக்ரல் சிகிச்சை மற்றும் பிற சிகிச்சைகளில் அவர் விரிவாகப் பயிற்சி

பெற்று ஒரு திறமையான பயிற்சியாளராகவும், 1988-2017 வரை அவர் தனது சொந்த நிரப்பு மருத்துவக் கல்லூரியின் முதல்வராகவும் இருந்த டெனிஸ் வவெல்லோ பிரவுன் ரிஃப்ளெக்சாலஜிக்கான புள்ளிகளைப் படம் 4, 5, 6, 7 உள்ளவாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

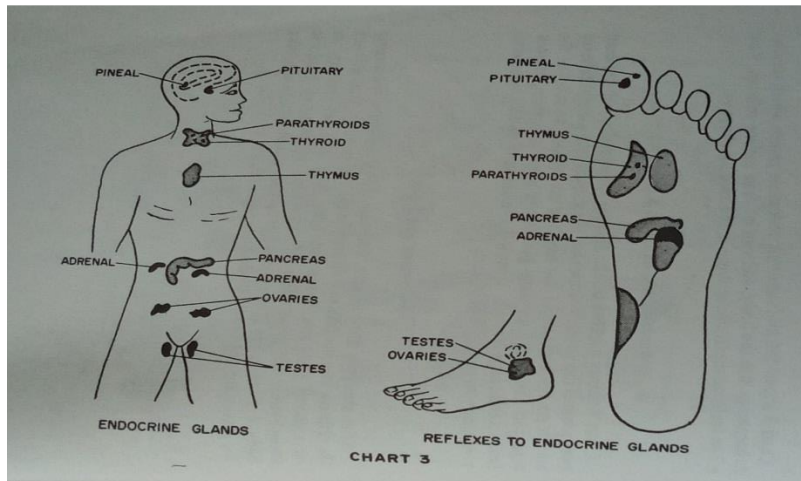


ஐக்கிய நாடுகளில் இருந்து கொண்டு 24 மொழிகளில் ரிஃப்ளெக்சாலஜி வெளியிட்ட, மினசோட்டா பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பள்ளியில் நடத்தப்பட்ட ஒரு எஃப்.எம்.ஆர்.ஐ ரிஃப்ளெக்சாலஜி ஆராய்ச்சி திட்டத்தில் நரம்பியல் விஞ்ஞானிகளுடன் இணைந்து பணியாற்றி வருகின்ற பார்பரா மற்றும் கெவின் குன்ஸ் ஆகியோர் ரிஃப்ளெக்சாலஜிக்கான புள்ளிகளைப் படத்தில் உள்ளவாறு குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

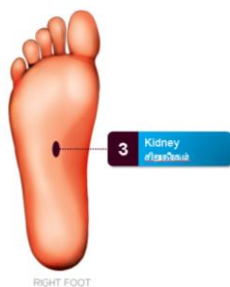


உடற்கூறியல் உடலியல் மற்றும் நோயியல் அத்துடன் ரிஃப்ளெக்சாலஜி (reflexology) போன்ற ஆரோக்கியம் மற்றும் நலம் சார்ந்த துறைகளில் நிபுணத்துவம் பெற்ற அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ரூத் ஹல் உடலைச் சமநிலைப்படுத்தி தன்னைத்தானே

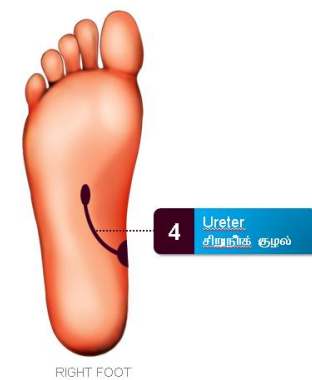
குணப்படுத்த ஊக்குவிக்கும் ஒரு மென்மையான, ஊடுருவாத சிகிச்சைக்கான புள்ளிகளை புள்ளிகளைப் படத்தில் உள்ளவாறு குறித்துள்ளார்.



மேற்கண்டவற்றின் அடிப்படையிலும் சுமர் ஐம்பது ஆண்டுகள் சிகிச்சை அளித்தலின் விளைவாகவும் உடல்நலக்குறைவுள்ளவர்களின் பாதங்கள் வெளிப்படுத்திய வெளிப்பாடுகளின் அடிப்படையிலும் பாதங்கள் உடலின் இயக்க உறுப்புகளுக்கான புள்ளிகளை அடையாளம் காண முடிகின்றன.



சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்தை வடிகட்டி, கழிவுகளை அகற்றி உடலின் திரவ சமநிலையைக் கட்டுப்படுத்தி அதன் மூலம் எலக்ரோலைட்டுகளின் அளவை பாராமரிக்கின்றன. உடலின் உள் சூழலைச் சீராகவும் வசதியாகவும் வைத்திருக்கும். இவ்வுறுப்புக்கான புள்ளி பாதத்தின் உள்புற மையத்தில் அட்ரினல் சுரப்பிக்கான புள்ளியின் கீழ் படம் 3 உள்ளவாறு இரு பாதங்களிலும் அமைந்துள்ளது என்பது சிகிச்சை அளித்தலின் விளைவால் கிடைக்கப்பெற்றது.



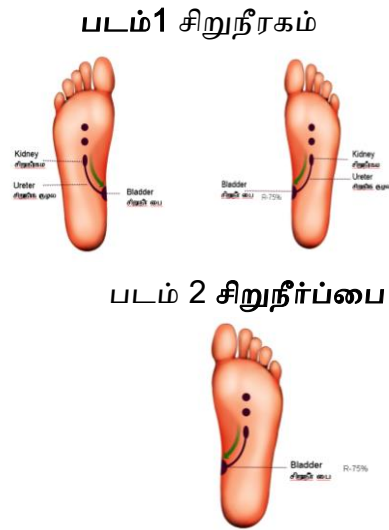
சிறுநீர்க் குழாய் மேல் பகுதி வயிற்றுப் பகுதியிலும், கீழ் பாதி இடுப்புப் பகுதியிலும் அமைந்துள்ளது. சிறுநீர் குழாய் சுமார் 20 முதல் 30 செ.மீட்டர் நீளம் இருக்கும். சிறுநீர் குழாய் 3-லிருந்து 4 மி.மீ அகலம் கொண்டது. இவ்வுறுப்புக்கான புள்ளி பாதத்தின் உட்புறத்தின் மையத்தில் சிறு நீரகப் புள்ளியிலிருந்து தொடர்ந்து குழல் போன்ற அமைப்பில் இடது பாதத்தில் இடது புறமாகவும் வலது பாதத்தில் வலது புறமாக வளைந்து படம். 4 உள்ளவாறு இரு பாதங்களிலும் அமைந்துள்ளது என்பது சிகிச்சை அளித்தலின் விளைவால் கிடைக்கப்பெற்றது.



சிறுநீரகப் பை என்பது ஒரு வெற்றுத் தசை உறுப்பு ஆகும். இது சிறுநீரகங்களில் இருந்து சிறுநீரைப் பெற்றுச் சேமித்து சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது சிறுநீர் பையின் தசைகள் அழுத்தப்பட்டுச் சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. இவ்வுறுப்புக்கான புள்ளி பாதத்தில் உள்புறப் பக்கவாட்டில், குதிகாலின் சற்று மேலே மூட்டுப் பகுதியின் அருகில் குவிந்த பகுதியில் படம். 5 உள்ளவாறு இரு பாதங்களிலும் அமைந்துள்ளது என்பது சிகிச்சை அளித்தலின் விளைவால் கிடைக்கப்பெற்றது.

பாதத்தில் சிகிச்சை அளிக்கு முறைகள்

சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்களுக்கு மேலே கூறப்பட்ட சிகிச்சைக்கான புள்ளிகளில் சிகிச்சை அளிக்கும் முறைகள். சிறுநீரகப் பாதையில் எப்பகுதில் கந்துகள் தோன்றினால் எப்பதையும் எவ்வடிவத்தில் உள்ளது என்பதையும் கண்டறியவேண்டும். கற்கள் பெரியதாக இருப்பின் அவற்றை சிகிச்சைக்கான கருவிக்கொண்டு 100 விழுக்காடு அழுத்தம் கொடுத்து அவற்றை துகள்களாக மாற்றவேண்டும். உடைத்து துகள்களாக மாற்றியபின் படம் 1 மற்றும் 2 உள்ளவாறு சிறுநீரகம்,



சிறுநீரகக் குழலுக்கான புள்ளியில் 75விழுக்காடு அழுத்தம் கொடுத்து மேலிருந்து கீழ்நோக்கியவாறு சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். பின்னர் 2 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும்.

முடிவுரை

❖ சிறுநீரகத்திற்கான புள்ளியில் 75விழுக்காடு அழுத்தம் கொடுத்து மேலிருந்து கீழ்நோக்கியவாறு சிகிச்சை அளித்தால் நிறைவான விளைவுகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றன என்பது ஆய்வில் கிடைக்கப்பெற்ற முடிவாகும். இரு கால்களிலும் சமமான அழுத்தம், ஹார்மோன்களைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும்.

❖ சிறுநீரகக் குழலுக்கான புள்ளியில் 75விழுக்காடு அழுத்தம் கொடுத்து மேலிருந்து கீழ்நோக்கியவாறு சிகிச்சை அளித்தால் நிறைவான விளைவுகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றது. இரு கால்களிலும் சமமான அழுத்தம், ஹார்மோன்களைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும்.

❖ சிறுநீர்ப்பைக்கான புள்ளியில் 100விழுக்காடு அழுத்தம் கொடுத்து வலது காலில் வலதுபுறம் நோக்கியவாறும் இடதுகாலில் இடதுபுறம் நோக்கியவாறும் சிகிச்சை அளித்தால் நிறைவான விளைவுகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றது. இரு கால்களிலும் சமமான அழுத்தம், ஹார்மோன்களைச் சமநிலைப்படுத்த உதவும்.

துணைநூற் பட்டியல்

1. Stefanie Sabouchian, **Press Here Reflexology- For Beginners**,
2. Denise Whichello Brown, **The Reflexology Healing Handbook**, Quantum Publishing Ltd. The Old Brewery, 6 Blundell Street, London N7 9BH
3. Kevin and Barbara Kunz, **Hand Foot Reflexology**, 1230 Avenue of the Americas New York, New York 10020
4. Ruth Hull, **The Complete Guide to Reflexology**, ealing Arts Press, One Park Street, Rochester, Vermont 05767
5. Barbara & Kevin Kunz, **complete reflexology for life** 1230 Avenue of the Americas New York, New York 10020
6. Mildred Carter, **Healing yourself With Foot Reflexology**,