



CELEBRATING
10
YEARS

Rx a Novel Therapy

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More **pain-free** moments in life

This Movement is supported by:
ALECTA | **INTAS**

The makers of

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabid D

Pregabid Trio

Pregabid CR

আরও ভালো জীবন বাঁচার জন্য পরামর্শ
পিঠের নীচের অংশের ব্যথা সহ



পিঠের নীচের অংশের ব্যথা

প্রাদুর্ভাব

পিঠের নীচের অংশের ব্যথা (এলবিপি) মেরুদণ্ডের নীচের অংশের স্থানীয় ব্যথা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়, বেশীরভাগ ক্ষেত্রে কোমর এবং উরুতে একদিকে অথবা দুদিকে বিচ্ছুরিত ব্যথা দেখা যায়। এলবিপি খুব সাধারণ উপসর্গ যা মানুষদের মধ্যে দেখা যায় এবং বয়সের সঙ্গে এর প্রাদুর্ভাব বৃদ্ধি পায়। মহামারী সংক্রান্ত তথ্য বলে যে প্রায় 80 95% জনসংখ্যা মেরুদণ্ডের নিম্নের অংশে ব্যথা বোধ করে, আগে বোধ করেছে, অথবা ভবিষ্যতে বোধ করবে অন্তত জীবনে একবার।

উপসর্গগুলি

কি ধরণের উপসর্গ এবং যন্ত্রণার তীব্রতা বিভিন্ন রোগীর মধ্যে আলাদা হয়ে যায়। সাধারণ উপসর্গগুলি নিম্নলিখিত:

- ▶ তীক্ষ্ণ নয় এমন যন্ত্রণা ব্যথা যা পিঠের নীচের অংশেই হয়
- ▶ এমন ব্যথা যা নিতম্ব, পা এবং পায়ের পাতা অবধি যায়
- ▶ বহুক্ষণ বসে থাকার পরে যে ব্যথা আরও বৃদ্ধি পায়
- ▶ এমন ব্যথা যা ক্রমাগত দেহবিন্যাস পরিবর্তন করতে অনেক ভালো বোধ হয়
- ▶ এমন ব্যথা যা ঘুম থেকে ওঠার পড়ে অনেক খারাপ এবং চলাফেরা করার পড়ে অনেক ভালো



কি করতে হবে

&

কি করবেন না

কাজের টেবিলে:

- ▶ চেয়ারে পিঠ দিয়ে সোজা হয়ে বসুন।
- ▶ স্ক্রিনের উপরের অংশটি চোখের স্তরের ঠিক নিচেই থাকা উচিত।

দাঁড়ানো এবং হাঁটা:

- ▶ উঁচু হীল ওয়ালো জুতো এড়িয়ে চলুন; আরামদায়ক নিচু হিলের জুতো পরুন। যখনই দরকার দেহবিন্যাস ঠিক করুন।

ঘুমানো:

- ▶ পাশ ফিরে ঘুমানোর সময়, আপনার পা হাঁটু থেকে মুড়ুন এবং দুই পায়ের মাঝখানে একটি বালিশ রাখুন।
- ▶ এমন একটি বিছানায় ঘুমান যার তোশক আপনার পিঠের স্বাভাবিক বাঁকগুলিকে সহায়তা দেয়।

কাজের টেবিলে:

- ▶ সামনে ঝুঁকে পড়ে বা কুঁজো হয়ে বসবেন না।
- ▶ স্ক্রিনের লাখে পড়ার জন্য সামনে ঝুঁকে পরবেন না।

দাঁড়িয়ে থাকা এবং হাঁটা:

- ▶ একই অবস্থায় খুব বেশীক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকবেন না। বাজে দেহবিন্যাসে হাঁটবেন না।

ঘুমানো:

- ▶ নরম, বুলে পড়া, অথবা সমর্থন করবেনা এমন তোশক বা বালিশে ঘুমাবেন না।
- ▶ পেটের উপর ঘুমাবেন না

শরীরচর্চা

সব মিলিয়ে স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার জন্য শরীরচর্চা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত কার্যকারিতা পিঠের নীচের অংশের ব্যথার ব্যবস্থাপনা করার জন্য একটি প্রধান ফ্যাক্টর এবং তার সঙ্গে খাদ্যাভ্যাসের পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন ওষুধ নেওয়া, এবং মানসিক চাপের ব্যবস্থাপনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পিঠের নীচের অংশের ব্যথার জন্য শরীরচর্চার পরামর্শ

হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচগুলি

হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচগুলি পায়ের পিছনের দিকের ব্যথা থেকে মুক্তি দেয়, যেখানে মেরুদণ্ডের নীচের অংশের কাজ করে এমন পেশীগুলিকে পাওয়া যায়। যেমন এই ফটোতে দেখানো আছে, এটি এমন একটি স্ট্রেচ যা তোয়ালে অথবা ফিটনেস ব্যান্ডের ব্যবহার থেকে সুবিধা দেয়।



- ▶ হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচ করার জন্য, এই সমস্ত ধাপগুলি মেনে চলা উচিত:
- ▶ প্রথমে, পিঠের উপরে শুয়ে থাকুন একটি হাঁটু মুড়ে রাখুন
- ▶ তারপর, যে পা ছড়িয়ে রেখেছেন সেই পায়ের তলায় একটা তোয়ালে দিয়ে দড়ির মতো পরান।
- ▶ ধীরে ধীরে তোয়ালেটিকে পিছনে দিকে টানুন, আপনার হাঁটু সোজা করুন। আপনার পায়ের পিছনের দিকে একটু হালকা স্ট্রেচিং বোধ হওয়ার কথা।
- ▶ ১৫-৩০ সেকেন্ড অবধি এই স্ট্রেচটি ধরে রাখুন।
- ▶ প্রতি পায়ের জন্য ৫ বার করে পুনরাবৃত্তি করুন।

দেওয়ালে পিঠ দিয়ে বসা

পিঠের নীচের অংশের ব্যথার ক্ষেত্রে, দেওয়ালে পিঠ দিয়ে বসার চেষ্টা করুন কারণ এটি কাউচের উপরে বসা থেকে কিছুক্ষণের জন্য নিষ্কৃতি দেয়।

যথাযথভাবে এবং কোন আঘাত ছাড়া এটি করতে, নিম্নলিখিত ধাপগুলি মেনে চলুন:

- ▶ দেওয়ালের দিকে পিঠ দিয়ে দেওয়া থেকে অন্তত ১০ থেকে ১২ ইঞ্চি দূরে দাঁড়ান।
- ▶ সাবধানে দেওয়ালে ভর দিন যতক্ষণ না আপনার শিরদাঁড়া এটির উপর সমান হয়ে যাচ্ছে।
- ▶ এবার দেওয়াল অনুযায়ী নীচের দিকে ঘষটে নামতে থাকুন যতক্ষণ না আপনার হাঁটু সামান্য মুড়ে যায়। আপনার পিঠের নীচের অংশ দিয়ে দেওয়ালে চাপ দিতে থাকুন।
- ▶ ১০ গোনা পর্যন্ত এই অবস্থা ধরে রাখুন, তারপর সাবধানে দেওয়াল ধরে ঘষটে উপরে উঠতে থাকুন। এটি ৮ থেকে ১২ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

