



CELEBRATING  
**10**  
YEARS

Rx a Novel Therapy

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

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** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

**Pregabid D**

**Pregabid Trio**

**Pregabid CR**



एससीआई के साथ एक बेहतर जीवन  
बनाए रखने के तरीके

# एससीआई

## प्रसार

व्यापकता जब किसी व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी घायल हो जाती है, तो नसें अक्सर क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह रीढ़ की हड्डी की चोट से विशिष्ट प्रकार के दर्द तंत्रिका दर्द का कारण बन सकता है। इस प्रकार की चोट लम्बे समय तक दर्द का कारन बनती है और समय के साथ और बढ़ सकती है।

अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (स्पाइनल इंजरीज़ मैनेजमेंट, नई दिल्ली) की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में प्रति वर्ष प्रति माह प्रति मिलियन 15 नए मामलों में स्पाइनल कॉर्ड इंजरी की घटना अनुमानित है।

## लक्षण

दर्द के लक्षण और तीव्रता का प्रकार अलग अलग रोगी पर निर्भर करता है। सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं :

- ▶ जलन
- ▶ वेधन
- ▶ टीस
- ▶ तेज दर्द
- ▶ झुनझुनी
- ▶ सुन्न होना
- ▶ बिजली के झटके की तरह का दर्द



## क्या करें



## क्या न करें

- ▶ **दर्द निवारक दवाएं लेना:** यदि आपका डॉक्टर दर्द की दवाओं की सिफारिश की करता है, तो दर्द को बढ़ने से रोकने के लिए अनुशंसित खुराक सही मात्रा में लेना महत्वपूर्ण है।
- ▶ **शारीरिक चिकित्सा:** यह पुनर्वासन का एक प्रकार है जो आपको दर्द की पुनरावृत्ति के जोखिम को कम करने के लिए कुछ गतिविधियों को स्थानांतरित करने और प्रदर्शन करने के तरीके को फिर से सीखने में मदद करता है।
- ▶ **यदि आवश्यक हो, ब्रेस पहनें:** यह ठीक होने के साथ ही आपकी पीठ को स्थिर करने में मदद करेगा।
- ▶ **नियमित रूप से चलना:** नियमित, आरामदायक चाल से रक्त संचार और गति को ठीक रखने में मदद मिलती है।
- ▶ **सीढ़ियाँ चढ़ना :** दिन में एक या दो बार सीढ़ियों से ऊपर जाना कुछ हफ्तों के लिए ठीक है, लेकिन कोशिश करें कि इसे ज्यादा न करें।
- ▶ **कमर पर झुकना:** इसके बजाय घुटनों पर झुकेँ और वस्तुओं को लेने के लिए नीचे झुकेँ।
- ▶ **भारी वजन उठाने से बचें**
- ▶ **सिगरेट न पीएं या तंबाकू उत्पादों का उपयोग न करें**
- ▶ **व्यायाम करना:** साधारण चलना के अलावा , तैराकी, गोल्फिंग, दौड़ना या अन्य जोरदार व्यायाम न करें

## व्यायाम

संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। नियमित गतिविधि के साथ संतुलित आहार, आवश्यकतानुसार दवा लेने और तनाव प्रबंधन एससीआई का प्रबंधन करने के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है।

## एससीआई के लिए व्यायाम पर सुझाव

### स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग प्रमुख मांसपेशी समूहों को लक्षित करता है जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं। ये मांसपेशियां सभी के लिए उनके एससीआई के आधार पर अलग-अलग होंगी। शुरू करने के लिए, प्रत्येक व्यायाम को कम से कम 10 बार करने की योजना बनाएं (10 दोहराव = 1 सेट)। एक छोटा विराम लें। प्रत्येक सेट को एक या दो बार दोहराएं।



### व्यायाम का निर्धारण

कम से कम 30 मिनट की दिनचर्या में व्यायाम करना सबसे अच्छा है। लेकिन एक समय में कम से कम 10 मिनट की शारीरिक गतिविधि स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकती है। यदि संभव हो, तो पूरे सप्ताह अपने व्यायामों को करें। जितना अधिक समय आप व्यायाम करने में बिताएंगे, उतने अधिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होंगे।



### स्ट्रेचिंग

दैनिक स्ट्रेच आपके जोड़ों को अधिक सुचारु रूप से चलने में मदद कर सकते हैं। आप इसे गति की श्रेणी कह सकते हैं। बड़े मांसपेशी समूहों पर ध्यान दें: पिंडली, जांघों, कुल्हों, पीठ के निचले हिस्से और कंधों 30 सेकंड के लिए स्ट्रेच करें। अगर दर्द होता है तो रुकें।



### एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम हृदय स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से अच्छा है जो स्पाइनल कॉर्ड इंजरी से गुजरे है। एरोबिक व्यायाम में तीन चरण शामिल करना चाहिए:

- स्ट्रेचिंग और एक हल्की तीव्रता वाली गतिविधि करके वार्म अप करें। ये धीरे-धीरे आपकी हृदय गति बढ़ाते हैं और आपकी मांसपेशियों को गर्म करते हैं।
- एक मध्यम या जोरदार तीव्रता पर अभ्यास (टॉक टेस्ट के आधार पर)।
- हल्की तीव्रता वाली गतिविधि करके तापमान कम करें। इससे धीरे-धीरे आपकी हृदय गति कम हो जाती है।

