



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**



लो बैक के साथ बेहतर जीवन को  
बनाए रखने के लिए टिप्स

## लो बैक पेन

### प्रसार

लो बैक पेन (एलबीपी) को निचले रीढ़ में स्थानीयकृत दर्द के रूप में जाना जाता है, अक्सर नितंबों और जांघों तक एकल या दो तरफा विकिरण के साथ। एलबीपी बहुत ही सामान्य लक्षण है जो मनुष्यों में होता है और उम्र के साथ इसका प्रचलन बढ़ जाता है। महामारी विज्ञान के आंकड़ों का कहना है कि लगभग 95% आबादी अपने जीवन में कम से कम एक बार रीढ़ की हड्डी में दर्द महसूस किया है, महसूस कर रहा है या महसूस करेगा।

### लक्षण

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

- ▶ हल्का दर्द जो पीठ के निचले हिस्से के भीतर रहता है
- ▶ दर्द जो नितंबों, पैरों और पैरों की ओर बढ़ता है
- ▶ दर्द जो लंबे समय तक बैठने के बाद बदतर हो जाता है
- ▶ दर्द जो बदलाव से बेहतर महसूस होता है
- ▶ दर्द जो कि जागने के बाद बदतर और घूमने से बेहतर होता है



### क्या करें



### क्या न करें

#### कार्य केंद्र:

- ▶ पीठ के बल दृढ़ता से बैठें।
- ▶ स्क्रीन का शीर्ष आंखों के स्तर से ठीक नीचे होना चाहिए।

#### खड़े और चलना:

- ▶ ऊँची एड़ी के जूते से बचें; आरामदायक, कम एड़ी के जूते चुनें। जब भी आवश्यक हो अपने आसन को सही रखें।

#### सोना

- ▶ जब अपनी तरफ सोयें तो अपने घुटनों को मोड़ें और उनके बीच एक तकिया रखें।
- ▶ जैसे गद्दे पर सोएं जो आपकी पीठ के प्राकृतिक घटता का समर्थन करता है।

#### कार्य केंद्र:

- ▶ मंद या सुस्त मत हों।
- ▶ स्क्रीन को पढ़ने के लिए आगे झुकें नहीं।

#### खड़े रहना तथा चलना:

- ▶ एक स्थिति में बहुत लंबा न खड़े हों।
- ▶ खराब मुद्रा के साथ मत चलिए

#### सोना :

- ▶ नरम, मुड़े हुए या गैर-सहायक गद्दे या कुशन पर सोएं या आराम न करें।
- ▶ अपने पेट के बल न सोये

## व्यायाम

संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। नियमित गतिविधि भोजन योजना के साथ-साथ, आवश्यकता के अनुसार दवा लेना और तनाव प्रबंधन के साथ लो बैक पेन के प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण कारक है।

### लो बैक पेन के लिए व्यायाम के टिप्स

#### हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच पैर के पिछले हिस्से को राहत देते हैं, जहां मांसपेशियों में से कुछ जो निचले रीढ़ के काम का समर्थन करते हैं, पाए जाते हैं। जैसा कि फोटो में दिखाया गया है, यह एक खिंचाव है जो एक तौलिया या फिटनेस बैंड के उपयोग से लाभ देता है।



- ▶ हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच करने के लिए, इन चरणों का पालन करें:
- ▶ सबसे पहले, अपनी पीठ पर एक घुटने के बल झुकें।
- ▶ अगला, बिना मुड़े पैर के घुटने के नीचे एक तौलिया लपेटें।
- ▶ अपने घुटने को सीधा करते हुए, धीरे से तौलिया अपनी तरफ खींचें। आपको अपने पैर के पीछे एक कोमल खिंचाव महसूस करना चाहिए।
- ▶ कम से कम 15-30 सेकंड के लिए खिंचाव रोकें।
- ▶ प्रत्येक पैर के लिए, 5 बार दोहराएं।

#### वॉल सिट्स

जब पीठ के निचले हिस्से में दर्द होता है, तो कोशिश करें कि थोड़ी देर सोफे पर बैठने के बजाय दीवार पे बैठें।

इन दीवारों पे ठीक से और चोट के बिना बैठने के लिए, इन चरणों का पालन करें:

- ▶ लगभग 10 से 12 इंच की दूरी पर दीवार की ओर अपनी पीठ के साथ खड़े हों।
- ▶ ध्यान से दीवार की ओर झुकें जब तक कि आपकी रीढ़ इसके खिलाफ सपाट न हो।
- ▶ जब तक आपके घुटने थोड़े मुड़े हुए हों तब तक दीवार से धीरे-धीरे नीचे खिसके। अपनी कम पीठ को दीवार में दबाना जारी रखें।
- ▶ 10 की गिनती के लिए इस स्थिति को पकड़ो, फिर ध्यान से दीवार को ऊपर की ओर स्लाइड करें। 8 से 12 बार दोहराएं।

