



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



ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ
ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವು

ಹರಡುವಿಕೆ

ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವು (ಎಲ್.ಬಿ.ಪಿ.) ಅನ್ನು ಕೆಳ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪೃಷ್ಠದ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಏಕ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬದಿಯ ವಿಕಿರಣವಿದೆ. ಎಲ್.ಬಿ.ಪಿ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಹರಡುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 80% - 95% ರಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯು ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ▶ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನೋಳಿಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಮಂದ ನೋವು
- ▶ ಪೃಷ್ಠದ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ನೋವು
ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತ ನಂತರ ನೋವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ
- ▶ ಆಸನ ಬದಲಾದಾಗ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುವ ನೋವು
- ▶ ನಿಧ್ರೆಯಿಂದಾಗ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು
- ▶ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆದ ನಂತರ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ



ಮಾಡಬೇಕು



ಮಾಡಬಾರದು:

ಕೆಲಸದ ಸೈಳದಲ್ಲಿ :

- ▶ ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
- ▶ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿರಬೇಕು

ಕೆಲಸದ ಸೈಳದಲ್ಲಿ:

- ▶ ಕುಸಿಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಜೋತು ಬಿಳಬೇಡಿ
- ▶ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಓದಲು ಮುಂದೆ ವಾಲಬೇಡಿ

ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು :

- ▶ ಹೈ ಹೀಲ್ಸ್ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ: ಆರಾಮದಾಯಕವಾ, ಕಡಿಮೆ ಹೀಲ್ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ.

ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು :

- ▶ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ.

ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ :

- ▶ ನೀವು ಎಡಗಡೆ ಅಥವಾ ಬಲಗಡೆ ಮಲಗಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಕ್ರಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ :

- ▶ ಮೃದುವಾದ, ಕುಗ್ಗುವ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲಿಸದ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬೇಡಿ,
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡಿ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಊಟ ಯೋಜನೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಗಳು

ಮಂಡಿರಜ್ಜು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

ಮಂಡಿರಜ್ಜು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು ಕಾಳಿನ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು, ಅಲ್ಲಿ ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕೆಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಇದು ಟವಲ್ ಅಥವಾ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೆಟ್.



- ▶ ಮಂಡಿರಜ್ಜು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು, ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:
- ▶ ಮೊದಲು, ಒಂದು ಮೋಣಕಾಳು ಬಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಮುಂದೆ, ಬಾಗದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪಾದದ ಬುಡಕ್ಕೆ ಟವಲ್ ಹಾಕಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮೋಣಕಾಳು ನೇರಮಾಡುತ್ತ ಟವಲ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೌಮ್ಯ ಹಿಗ್ಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.
- ▶ ಕನಿಷ್ಠ 15-30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ
- ▶ ಪ್ರತಿ ಕಾಲಿಗೆ 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ

ವಾಲ್ ಸಿಟ್

ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲವು ವಾಲ್ ಸಿಟ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ವಾಲ್ ಸಿಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

- ▶ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 12 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಗೋಡೆಯ ಸಮತಟ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮೋಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುವವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗೋಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಒತ್ತುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ▶ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು 10 ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಂತರ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಿರಿ. 8 ರಿಂದ 12 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

