



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**



ലോ ബാക്ക് പെയിൻ നോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നൂറുങ്ങുവിദ്യകൾ

## ലോ ബാക്ക് പെയിൻ

### വ്യാപ്തി

നട്ടെല്ലിന്റെ താഴെ ഭാഗത്ത് വരുന്ന ഒരു തരം പ്രത്യേക വേദനയാണ് ലോ ബാക്ക് പെയിൻ. ചിലപ്പോൾ ഇത് ഒരു ഭാഗത്തേക്കോ രണ്ട് ഭാഗത്തേക്കുമോ തുടകൾ വരെ വ്യാപിച്ചേക്കാം. എൽ ബി പി മനുഷ്യരിൽ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നതാണ്, മാത്രമല്ല, പ്രായം കൂടുംതോറും അത് വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. 80-95% ആളുകൾക്ക് ഈ രോഗാവസ്ഥയുണ്ട് എന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരിക്കലേകിലും ഇത് അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നോ ആണ് കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നത്.

### ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളും വേദനയുടെ തീവ്രതയും ഓരോ രോഗികളിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എങ്കിലും സാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

- ▶ ശരീരത്തിന്റെ പുറകുവശത്തിന്റെ താഴെ ഭാഗത്ത് അനുഭവപ്പെടുന്ന വേദന
- ▶ ഗൂദം, കാലുകൾ, കാൽപാദം വരെ നീളുന്ന വേദന
- ▶ കൂടുതൽ നേരം ഇരിക്കുമ്പോൾ വർദ്ധിക്കുന്ന വേദന
- ▶ സ്ഥാനം മാറുമ്പോൾ അല്പം ആശ്വാസം തോന്നുന്ന വേദന
- ▶ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പൊസിഷൻ പെയിൻ. ചലിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ കുറച്ച് കുറയുകയും ചെയ്യും.



## ചെയ്യേണ്ടവ



## ചെയ്യരുതാത്തവ

### ജോലിസ്ഥലത്ത്:

- ▶ കസേരയുടെ പുറകു വശം ചേർന്ന് ഇരിക്കുക.
- ▶ സ്ക്രീനിന്റെ മുകൾ ഭാഗം കണ്ണിന് തീർത്ഥീനമായ തലീതിൽ നിന്നും താഴെ വരണം.

### നിൽക്കുകയും നടക്കുകയും:

- ▶ ഹൈഹിൽ ചെറുപ്പുകൾ ഒഴിവാക്കുക;
- ▶ സൗകര്യപ്രദമായ ലോഹീൽ ചെറുപ്പുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ▶ ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ നിങ്ങളുടെ നിൽപ്പിന്റെ രീതി മാറ്റുക.

### ഉറങ്ങുമ്പോൾ:

- ▶ ചരിഞ്ഞു കിടക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി വയ്ക്കുകയും അവയ്ക്കിടയിൽ ഒരു തലയിണ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ വളവുകളെ ശരിയായ വിധത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന കിടക്കയിൽ ഉറങ്ങുക.

### ജോലിസ്ഥലത്ത്:

- ▶ വളയുകയോ കുനിയുകയോ ചെയ്യരുത് സ്ക്രീനിൽ
- ▶ വായിക്കുവാനായി മുന്നോട്ട് വളയരുത്.

### നിൽക്കുകയും നടക്കുകയും:

- ▶ ഒരേ പൊസിഷനിൽ കൂടുതൽ നേരം നിൽക്കരുത്. തെറ്റായ പൊസിഷനിൽ നടക്കരുത്.

### ഉറങ്ങുമ്പോൾ:

- ▶ മൃദുവായതോ, അനുയോജ്യമല്ലാത്തതോ ആയ കിടക്കയിലോ കൂപ്പനിലോ ഉറങ്ങരുത്.
- ▶ കമഴ്ന്ന് കിടന്ന് ഉറങ്ങരുത്.

**കായികാഭ്യാസങ്ങൾ**

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കായികാധ്യാനം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നുകഴിക്കുക, ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നഫലകമാണ് സ്ഥിരമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.

ലോ ബാക്ക് പെയിനിനുള്ള എക്സർസൈസുകൾക്കുള്ള നൂറുങ്ങൾ

**ഹാംസ്ക്വിംഗ് സ്ട്രെച്ചിംഗ്**

ഹാംസ്ക്വിംഗ് സ്ട്രെച്ചുകൾ കാലിന്റെ പുറംഭാഗത്തിന് ആശ്വാസം പകരുന്നു. അവിടത്തെ ചില റ്റംസപേശികൾ ലോവർ സ്പൈൻന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ഫോട്ടോയിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ ഈ സ്ട്രെച്ച് ടവൽ അല്ലെങ്കിൽ ഫീറ്റ്നെസ്സ് ബാൻഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും മെച്ചം ലഭിക്കുന്ന ഒന്നാണ്.



- ▶ ഹാംസ്ക്വിംഗ് സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുവാൻ താഴെ പറയുന്ന സ്റ്റേപ്പുകൾ പിന്തുടരുക.:
- ▶ അദ്ദേഹം മലർന്ന് കിടന്ന് ഒരു കാൽമുട്ട് മടയ്ക്കുക.
- ▶ അടുത്തതായി മടക്കാത്ത കാലിന്റെ കാൽക്കുഴയിൽ ഒരു ടവൽ കെട്ടുക.
- ▶ മുട്ട് നേരെയൊക്കുന്നതിനൊപ്പം ടവൽ വലിക്കുക. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാലിന്റെ പുറം ഭാഗത്ത്
- ▶ ചെറിയൊരു സ്ട്രെസ്സ് അനുഭവപ്പെടും.
- ▶ 15-30 സെക്കന്റ് വരെ ഈ സ്ട്രെച്ച് തുടരുക. ഓരോ കാലിനും 5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

**വാൾ സിറ്റ്സ്**

ലോ ബാക്ക് വേദനയുടെ കാര്യത്തിൽ, കട്ടിലിൽ ഇരിക്കുന്നതിനിൽ നിന്നുമൊരു ഇടവേളയെടുത്ത് വാൾ സിറ്റ് പരിശീലിക്കുക. പരിക്കുകൾ പറ്റാതെ വാൾസിറ്റിംഗ് ചെയ്യുവാൻ താഴെപറയുന്ന സ്റ്റേപ്പുകൾ പിന്തുടരുക.

- ▶ ഒരു ചുമരിനോട് അഭിമുഖമായി ഏകദേശം 10 മുതൽ 12 ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ ത്ക്കുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ നട്ടെല്ലു് ആ ചുമരിനോട് സമാന്തര സ്ഥാനത്ത് ആകുന്നത് വരെ ചുമരിലേക്ക് ചായുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടങ്ങുന്നതുവരെ ചുമരിൽ നിന്നും ഊർന്നിറങ്ങുക. നിങ്ങളുടെ ലോ ബാക്ക് ചുമരിനോട് ചേർത്ത് അമർത്തുക.
- ▶ 10 വരെ എണ്ണിത്തീരുന്നത് വരെ ഈ പൊസിഷനിൽ തുടരുക. അതിനു ശേഷം ചുമരിലൂടെ മുകളിലേക്ക് ഊർന്ന് കയറുക. ഇത് 8 മുതൽ 12 പ്രാവശ്യം വരെ ആവർത്തിക്കുക.

