



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



पाठीच्या कण्याला दुखापत एक
चांगले जीवन जगण्यासाठी टिप्स

पाठीच्या कण्याला दुखापत

सातत्य

एखाद्या माणसाच्या पाठीच्या कण्याला दुखापत होते, तेव्हा सहसा चेता क्षतिग्रस्त होतात. यामुळे पाठीच्या कण्याला झालेल्या इजेमुळे चेतामध्ये एक विशेष प्रकारची वेदना होते. अशा प्रकारच्या दुखापतीमुळे दीर्घकालीन समस्या उत्पन्न होते आणि वेळेबरोबर चिघळूही शकते.

आंतरराष्ट्रीय परिषदेच्या अहवालानुसार (स्पायनल इंज्युरीज मॅनेजमेंट, नवी दिल्ली), भारतात पाठीच्या कण्याच्या दुखापतीची घटना दर दहा लाख लोकांमागे 15 नवी प्रकरणे निर्माण होतात असा अंदाज आहे.

लक्षणे

लक्षणांचा प्रकार आणि वेदनेची तीव्रता व्यक्तीनुसार कमीजास्त असते. याची सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

- ▶ जळजळणे
- ▶ खुपसल्यासारखे वाटणे
- ▶ तीव्र वेदना
- ▶ तीक्ष्ण वेदना
- ▶ मुंग्या येणे
- ▶ बधिरता
- ▶ विजेच्या झटक्यासारख्या वेदना



करावेत



करू नयेत

- ▶ **वेदना कमी करण्यासाठी औषधे घेणे:** तुमच्या डॉक्टरांनी दुखणे कमी होण्यासाठी औषधे लिहून दिली, तर दुखावा वाढण्यापासून टाळण्यासाठी शिफारस केलेली मात्रा घेणे अतिशय महत्त्वाचे असते.
- ▶ **शारीरिक उपचार:** हा पुनर्वसनाचा एक प्रकार असून यात तुम्ही इजेची जोखीम आणि वरचेवर होणारी वेदना कमी करण्यासाठी कशी हालचाल करावी आणि ठराविक कार्ये कशी करावीत हे शिकाल.
- ▶ **गरज भासल्यास, एक ब्रेस घाला:** यामुळे तुमची पाठ बरी होईपर्यंत तिला स्थैर्य मिळण्यास मदत मिळेल.
- ▶ **नियमित हालचाल:** हळुवार आणि नियमित हालचालीमुळे रक्तसंचार वाढेल आणि दुखापत लवकर बरी होईल.
- ▶ **पायऱ्या चढणे:** काही आठवड्यांसाठी दिवसातून एकदा किंवा दोनदा पायऱ्यांची चढ-उतर चालू शकेल, पण वरचे वर ते करू नका.
- ▶ **कंबरेतून वाकणे:** त्या ऐवजी वस्तू उचलण्यासाठी गुडघे वाकवा आणि खाली बसून त्या उचला.
- ▶ वजनदार वस्तू उचलणे टाळा
- ▶ धुम्रपान करू नका किंवा तंबाखूयुक्त पदार्थांचे सेवन करू नका
- ▶ **व्यायाम करणे:** साध्या चालण्याव्यतिरिक्त, पोहणे, गोल्फ खेळणे, धावणे किंवा अन्य ताण पडणारी कृती करू नका.

व्यायाम

एकंदर आरोग्य आणि स्वास्थ्यासाठी व्यायाम महत्त्वाचा आहे. योजनाबद्ध जेवण, आवश्यकतेनुसार औषधे घेणे आणि तणाव हाताळण्यासोबत नियमित व्यायाम करणे एससीआय हाताळण्यातील एक महत्त्वाचा घटक आहे.

एससीआयसाठी व्यायामांबद्दल टिप्स

मजबुतीसाठी प्रशिक्षण

मजबुतीसाठी प्रशिक्षण तुम्ही नियंत्रित करत असलेल्या महत्त्वाच्या स्नायूंच्या समूहाला लक्ष्य बनवते. हे स्नायु प्रत्येकाच्या एससीआयनुसार प्रत्येकासाठी वेगवेगळे असतात. सुरुवात करताना, प्रत्येक व्यायाम किमान 10 वेळा करावयाचे ठरवा (10 पुनरावृत्त्या = 1 संच). एक लहान विराम घ्या. प्रत्येक संचाची एक किंवा दोन वेळा पुनरावृत्ती करा.



व्यायामाचे वेळापत्रक बनवणे

किमान 30 मिनिटांच्या कालावधीचा व्यायाम करणे सर्वोत्तम असते. पण तरीही, 10 मिनिटांइतक्या कमी कालावधीचा व्यायाम देखील शरीराला फायदेशीर ठरू शकतो. शक्य असल्यास, तुमच्या आठवडाभराचे वेळापत्रक निश्चित करा. व्यायामात तुम्ही जेवढा जास्त वेळ द्याल, तेवढे आरोग्याचे अधिक फायदे तुम्ही मिळवाल!



स्ट्रेचिंग

रोज स्ट्रेचिंग केल्याने तुमचे सांधे सुरळीतपणे हलवण्यास मदत मिळू शकेल. यात हालचालींची मोठी कक्षा सामील आहे. स्नायूंच्या मोठ्या समूहांवर लक्ष केंद्रित करारू पोट-या, मांड्या, कुल्ले, कंबर आणि खांदे. स्ट्रेच 30 सेकंदांपर्यंत रोखून ठेवा. स्ट्रेचिंग करताना दुखल्यास त्वरित थांबवा.



एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम खास करून हृदयवाहिनीच्या आरोग्यासाठी चांगले असते, ज्याच्यामुळे पाठीच्या कण्याची न झालेल्या लोकांची बरीच मदत करू शकते. एरोबिक व्यायाम तीन टप्प्यांमध्ये केला पाहिजे:

- स्ट्रेचिंग करून शरीर उबदार बनवा आणि हलक्या तीव्रतेचा व्यायाम करा. नंतर हळूहळू हृदयाची गती वाढवा आणि तुमचे स्नायु उबदार करा.
- मध्यम किंवा अधिक तीव्रतेचे व्यायाम करा (व्यायामादरम्यान बोलण्याच्या चाचणीच्या आधारावर).
- हलक्या तीव्रतेचे व्यायाम करत शरीर थंड करा. यामुळे तुमच्या हृदयाची गति हळूहळू संथ होईल.

