



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**



कंबरेच्या दुखण्यासह चांगले  
जीवन जगण्यासाठी टिप्स

# कंबरदुखी

## सातत्य

कंबरदुखीमध्ये पाठीच्या कण्याच्या खालील बाजूस, सहसा कुल्ले आणि मांड्यांकडून एका किंवा दोन्ही बाजूंकडील विस्तारामध्ये वेदना होतात. कंबरदुखी मनुष्यांमध्ये आढळून येणारे अतिशय सामान्य लक्षण आहे आणि त्याचे सातत्य वयाबरोबर वाढते. साथरोगशास्त्रीय डेटाच्या अनुसार 80 ते 95 टक्के लोकांना त्यांच्या आयुष्यात किमान एकदा तरी कंबरेचा दुखावा झालेला असतो, जाणवलेला असतो किंवा जाणवणार असतो.

## लक्षणे

वेदनेचे लक्षण आणि तीव्रता रुग्णानुसार वेगवेगळी असते. याची सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

- ▶ कंबरेत नेहमी सलत राहणारे दुखणे
- ▶ दुखणे कुल्ले, पाय आणि तळपायांपर्यंत वाटणे
- ▶ बराच काळ बसल्यानंतर वेदना वाढणे
- ▶ बाजू बदलल्यावर वेदना कमी होणे
- ▶ झोपेतून उठल्यावर अतिशय वेदना होणे आणि थोडेफार फिरल्यावर बरे वाटणे



## करावेत



## करू नयेत

### कामाच्या ठिकाणी

- ▶ खुर्चीवर पाठ मागे चिकटवून ताठ बसा
- ▶ स्क्रीनचा वरचा भाग तुमच्या डोळ्यांच्या पातळीच्या किंचित खाली असावा

- ▶ **उभे राहणे आणि चालणे:** उंच टाचांचे शूज टाळा; आरामदायक, कमी टाचांचे शूज निवडा. गरज वाटेल त्यानुसार तुमची ठेवण बदलत रहा

### झोपणे:

- ▶ कुशीवर झोपताना तुमचे गुडघे वाकवा आणि त्यांच्या दरम्यान एक उशी ठेवा.
- ▶ अशा अंधरुणावर झोपा ज्यामुळे तुमच्या पाठीच्या नैसर्गिक वळणांना आधार मिळेल.

### कामाच्या ठिकाणी

- ▶ बसकण मारून बसू नका किंवा अयोग्य प्रकारे चालू नका
- ▶ स्क्रीनवरील मजकूर वाचण्यासाठी पुढे झुकू नका

### उभे राहणे आणि चालणे

- ▶ एकाच स्थितीत फार काळापर्यंत उभे राहू नका. निकृष्ट ठेवणीसह किंवा झुकून चालू नका.

### झोपणे:

- ▶ मऊ, झोलदोष असणाऱ्या किंवा आधार न मिळणाऱ्या अंधरुणावर किंवा कुशान्सवर झोपू किंवा
- ▶ आराम करू नका. तुमच्या पोटावर झोपू नका.

## व्यायाम

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

## कंबरेच्या दुखण्यासाठी व्यायामांबद्दल टिप्स

### हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेचिस

हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेचिसमुळे पायांच्या मागील भागास आराम मिळतो, जिथे कंबरेच्या कामाला आधार देणारे काही स्नायु असतात. चित्रात दाखवल्यानुसार, हा एक स्ट्रेच आहे ज्यात एका टॉवेल किंवा फिटनेस बँडच्या वापरामुळे फायदे होतात.



- ▶ हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच करण्यासाठी खालील पायऱ्यांचे पालन करा:
- ▶ सर्वप्रथम, आपला एक गुडघा वाकवून पाठीवर झोपा.
- ▶ नंतर, सरळ असलेल्या पायावर बोट्यांच्या खालील भागातील उंचवट्यावर एक टॉवेल बांधा.
- ▶ नंतर तुमचा गुडघा सरळ करत हा टॉवेल हळुवारपणे मागे खेचा. तुमच्या पायाच्या मागील बाजूस सौम्य स्वरूपाची खेच जाणवेल.
- ▶ हे स्ट्रेच किमान 15–30 सेकंदपर्यंत रोखून ठेवा.
- ▶ प्रत्येक पायासाठी ही कृति 5 वेळा करा.

### वाल सीट्स किंवा भिंतीसह बैठका

कंबरदुखी असल्यास, कौचवर बसण्याला थोडासा विराम देत काही वाल सीट्स करून पहा.

हे वाल सीट्स योग्य रीतीने आणि इजा न होता करण्यासाठी, खालील गोष्टींचे पालन करा:

- ▶ तुमची पाठ भिंतीकडे करत भिंतीपासून 10 ते 12 इंच अंतरावर उभे रहा.
- ▶ पाठीचा कणा भिंतीशी सपाट ठेवत भिंतीकडे झुका.
- ▶ नंतर तुमचे गुडघे किंचित वाकवत भिंतीशी खाली सरका. तुमची कंबर भिंतीवर चिकटवून ठेवा.
- ▶ या स्थितीत 10 मोजेपर्यंत रहा आणि नंतर भिंतीला चिकटून काळजीपूर्वक उभे व्हा. ही क्रिया 8 ते 12 वेळा करा.

