



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
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid Trio
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg + Amitriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid CR
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg CR Tabs.



ନିମ୍ନଭାଗ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ
ଜୀବନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିପ୍ପୁ

ନିମ୍ନ ଭାଗ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା

ପ୍ରଚଳନ

ନିମ୍ନ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା (LBP) ନିମ୍ନ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ସ୍ଥାନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ, ପ୍ରାୟତଃ ନିତମ୍ବ ଏବଂ ଜଙ୍ଘରେ ଏକକ କିମ୍ବା ଦ୍ୱିପାକ୍ଷିକ ବିକିରଣ ସହିତ ହୋଇଥାଏ । LBP ଅତି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଯାହା ମଣିଷରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ବୟସ ସହିତ ଏହାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏପିଡେମିଓଲୋଜିକାଲ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରାୟ 95 95% ଲୋକ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅଳ୍ପତଃ ପକ୍ଷେ ତଳ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା, ଅନୁଭବ କରୁଥିବା କିମ୍ବା ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ତୀବ୍ରତା ରୋଗୀ ଉପରେ ରୋଗୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ▶ ଦୁର୍ବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ନିମ୍ନ ପିଠିରେ ରହିଥାଏ ।
- ▶ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ପାଦ, ଗୋଡ ଏବଂ ପାଦକୁ ଯାଏ ।
- ▶ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସିବା ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ଖରାପ ।
- ▶ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ।
- ▶ ଅବସ୍ଥାନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ଜାଗ୍ରତ ହେବା ପରେ ଖରାପ ଏବଂ ସୁଲିବା ପରେ ଭଲ ।



କଣ କରିବେ



କଣ କରିବେ ନାହିଁ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର

- ▶ ଚେୟାର ପଛରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ▶ ସ୍ତ୍ରୀର ଉପରି ଭାଗ ଆଖି ସ୍ତର ତଳେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଛିଡ଼ା ହେବା ଏବଂ ଚାଲିବା:

- ▶ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଗୋଲି ଜୋଡ଼ା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ; ଆରାମଦାୟକ, କମ୍ ଗୋଲି ଜୋଡ଼ା ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତୁମର ଛିଡ଼ିକୁ ସଂଶୋଧନ କରନ୍ତୁ ।

ଶୋଇବା

- ▶ ଆପଣଙ୍କ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଟୁକୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା ମଧ୍ୟରେ ଡକିଆ ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ଏକ ଗଦି ଉପରେ ଶୋଇବେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପିଠିର ପ୍ରାକୃତିକ ବକ୍ରକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର

- ▶ ଝୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଡିଅଁକୁ ନାହିଁ
- ▶ ସ୍ତ୍ରୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଠିଆ ହେବା ଏବଂ ଚାଲିବା:

- ▶ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖରାପ ସ୍ଥିତି ସହିତ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶୋଇବା:

- ▶ ନରମ, ଶିଥିଳତା, କିମ୍ବା ଅଣ-ସହାୟକ ଗଦି କିମ୍ବା କୁଶିନ୍ ଉପରେ ଶୋଇବା କିମ୍ବା ଲଜ୍ଜ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ଖାଲି ପେଟରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

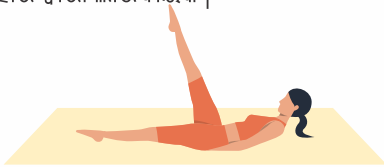
ବ୍ୟାୟାମ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ସହିତ ନିମ୍ନ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରିଚାଳନା, ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ଚାପ ପରିଚାଳନା ।

ନିମ୍ନ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ଚିତ୍ର

ହେମଷ୍ଟିକ୍ ଷ୍ଟେର୍

ହେମଷ୍ଟିକ୍ ଷ୍ଟେର୍ ଗୋଡ଼ର ପଛପଟରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ କିଛି ମାଂସପେଶୀ ଯାହା ତଳ ମେରୁଦଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମର୍ଥନ କରେ । ଫଟୋରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି, ଏହା ଏକ ଷ୍ଟେର୍ ଯାହା ଟାଣ୍ଡେଲ୍ କିମ୍ବା ଫିଟନେସ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଲାଭଦାୟକ ।



- ▶ ଏକ ହେମଷ୍ଟିକ୍ ଷ୍ଟେର୍ କରିବାକୁ, ଏହି ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:
- ▶ ପ୍ରଥମେ, ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଟୁ ବଙ୍କା ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ପିଠିରେ ଶୋଇବା ।
- ▶ ଏହା ପରେ, ଅବିଭକ୍ତ ଗୋଡ଼ରେ ପାଦର ବଳ ତଳେ ଏକ ଟାଣ୍ଡେଲ୍ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆଣ୍ଟୁକୁ ସିଧା କରି ଟାଣ୍ଡେଲ୍ ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଟାଣନ୍ତୁ । ତୁମର ଗୋଡ଼ର ପଛ ପଟରେ ଏକ କୋମଳ ବିଷ୍ଣାର ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ▶ ଅତିକମରେ 15-30 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଷ୍ଟେର୍ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ 5 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଝାଲ୍ ସିଟ୍

ଯେତେବେଳେ କମ୍ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, କିଛି ସମୟ କାନ୍ଧକୁ ଆଉଜି ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହି କାଝାଲ୍ ସିଟ୍ ରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବସିବା ଏବଂ ଆଘାତ ନପାଇ ବସିବା ପାଇଁ, ଏହି ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:

- ▶ ପ୍ରାୟ 10 ରୁ 12 ଇଞ୍ଚ ଦୂରରେ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ଆପଣଙ୍କର ପିଠି ସହିତ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆପଣଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏହା ସମତଳ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନ ସହିତ କାନ୍ଧରେ ଆଉଜିବେ ।
- ▶ ଆଣ୍ଟୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାନ୍ଧକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ଥାୟୀ କରନ୍ତୁ । କାନ୍ଧରେ ତୁମର ନିମ୍ନ ପଛକୁ ଦବାଇବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ 10 ଗଣନା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହନ୍ତୁ, ତାପରେ ଯତ୍ନ ସହିତ କାନ୍ଧକୁ ସ୍ଥାୟୀ କରନ୍ତୁ । 8 ରୁ 12 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

