



**ਐਸ.ਸੀ.ਆਈ. ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਤਰ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਨਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ**

ਐਸ.ਸੀ.ਆਈ.

ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

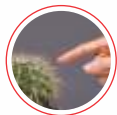
ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਦਰਦ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨਫਰੰਸ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ) ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਹਰ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ 15 ਨਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਈਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਹੱਦ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ▶ ਜਲਣ
- ▶ ਤੇਜ਼ ਚੁਭਣ
- ▶ ਸਨਸਨੀ
- ▶ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ
- ▶ ਝਨਝਨਾਹਟ
- ▶ ਸੁੰਨਪਨ
- ▶ ਬਜਿਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਵਾਂਗ ਦਰਦ



- ▶ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ▶ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ: ਇਹ ਸਵਾਸਥ ਲਾਭ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸੱਟ ਦੀ ਦਰਦ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਬਰੇਸ ਪਾਉ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ▶ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਣਾ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਆਰਾਮ-ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਚਲਾਏ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹਨ।
- ▶ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ: ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ-ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਕਮਰ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕਣਾ: ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।
- ▶ ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ▶ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਕਸਰਤ: ਸਧਾਰਣ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਗੋਲਫਿੰਗ, ਦੌੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਖਤ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਐਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਐਸ.ਸੀ.ਆਈ. ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਤਾਕਤ ਸਿੱਖਿਆ

ਤਾਕਤ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਰ ਬੰਦੇ ਦੇ ਐਸ.ਸੀ.ਆਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (10 ਦੁਹਰਾਓ = 1 ਸੈਟ). ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਠਹਿਰਾਵ ਲਵੋ। ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਸਰਤ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਪਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਉੱਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚੇਗਾ!



ਖਚਿਣਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਿੰਚਾਉ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਦੀ ਇਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲ ਲਗਾਓ: ਹੇਠਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ, ਪੱਟ, ਕੂਲੇ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ। 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।



ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਖ਼ਾਸਕਰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਨ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਖਿੰਚਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਰਮ ਅਪ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹਲਕੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਰਮ ਅਪ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਟਾਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ)।
- ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਕੇ ਸਾਂਤ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ





ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ

Join
anTi
PAIN
MOVEMENT
TODAY

This Movement is supported by:

ALECTA (INTAS)

The makers of

PregabidNT **Pregabid D** **PregabidMNT** **Pregabid CR**

Pregabid NT (75 mg) • Neurologically 10 mg/100ml

Pregabid D (150 mg/100ml)

Pregabid MNT (150 mg/100ml)

Pregabid CR (150 mg/100ml)