



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



ਕਮਰ ਦੇ ਨਚਿਲੇ ਹਸਿ ਵਚਿ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ
 ਬਹਿਤਰ ਜਦਿਗੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਐਲ ਬੀ ਪੀ) ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਲ ਬੀ ਪੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਗਭਗ 80%-95% ਆਬਾਦੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।

ਲੱਛਣ

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

- ▶ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਜੋ ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਦਰਦ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਕੂਲ੍ਹੇ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਦਰਦ ਜੋ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕਰਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ



ਨ ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ:

- ▶ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
- ▶ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ ਅੱਖ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ
- ▶ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਰਕਸਟੇਸ਼ਨ:

- ▶ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ▶ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨਾ ਝੁਕੋ।

- ▶ **ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ:** ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਹੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ / ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ:

- ▶ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਨਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਚੱਲੋ।

ਸੋਝਾ:

- ▶ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਐਸੇ ਗੱਦੇ ਤੇ ਸੌਂਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਝਾ:

- ▶ ਨਰਮ, ਢਿੱਲੇ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਹਿਯੋਗੀ ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੇ ਨਾ ਸੋਝੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਨ ਸੌਂਵੋ।

ਕਸਰਤ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਚ

ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਚ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਿਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਹਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਟੋ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਸਟ੍ਰੈਚ ਹੈ ਜਿਦੇ ਵਿੱਚ ਤੋਲੀਏ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



- ▶ ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
- ▶ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਕ ਗੋਡਾ ਮੋੜ ਲਵੋ।
- ▶ ਬਿਨਾਂ ਮੋੜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਦੀ ਬਾਲ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਤੋਲੀਆ ਮੋੜ ਕੇ ਲਗਾਓ।
- ▶ ਤੋਲੀਏ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੋਮਲ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਸਟ੍ਰੈਚ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15-30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਲਈ, 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਲ ਸਿਟਿਸ

ਜਦੋਂ ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੇਠੇ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ ਸਿਟਿਸ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਵਾਲ ਸਿਟਿਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੇ ਕਰਣ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

- ▶ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਕੰਧ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 12 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ▶ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਧ ਵੱਲ ਝੁਕੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ▶ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਧ ਤੱਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਥੋੜੇ ਝੁਕ ਨਾ ਜਾਣ। ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵਿਚ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰਹੋ, ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਧ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ। 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

