



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



మెరుగైన జీవితాన్ని నిర్వహించడానికి చిట్కాలు
వీపుకింది భాగంలో నొప్పి

వీపుకిందిభాగంలో నొప్పి

ప్రబలత

వీపుకిందిభాగంలో నొప్పి (LBP) దిగువవన్నె ముకలో స్థానికీకరించిన నొప్పిగా వర్గీకరించబడుతుంది, తరచుగా పిరుదులు మరియు తొడలకు ఒకటి లేదా రెండు వైపులా తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. LBP అనేది మనుషులలో సంభవించే చాలా సాధారణ లక్షణం మరియు వయస్సులో దాని ప్రాబల్యం పెరుగుతుంది. ఏపిడమి యోలాజికల్ బాప్రకారం జనాభాలో 80% నుండి 95% మంది తమ జీవితంలో కనీసం ఒక్కసారైనా వీపుకిందిభాగంలో నొప్పిని అనుభవిస్తారు, అనుభూతి చెందారు లేదా అనుభూతి చెందుతారు.

లక్షణాలు

లక్షణం మరియు నొప్పి తీవ్రత ఒక్కొక్కరోగికి ఒక్కొక్కలాగా ఉంటుంది. సాధారణ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉంటాయి:

- ▶ వీపుకిందిభాగంలో ఉన్న మొండి నొప్పి నొప్పి
- ▶ పిరుదులు, కాళ్ళు మరియు పాదాలకు ప్రయాణించే నొప్పి
- ▶ ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వలన కలిగే నొప్పి
- ▶ మారుతున్నప్పుడు బాగా అనిపించే నొప్పి
- ▶ మేల్కోన్న తర్వాత అధ్వాన్నంగా మరియు కొంచెం చుట్టూ తిరిగిన తర్వాత కొంచెం బాగుగా అనిపించడం



చేయదగినవి మరియు చేయకూడనివి

కార్యాలయం:

- ▶ కుర్చీవెనకకు అనుకోని స్థిరంగా కూర్చోండి
- ▶ స్కీన్ వైభాగం కంటిన్యాయి కంటే కొంచెం కిందికి ఉండాలి

కార్యాలయం:

- ▶ చాలిపోయి లేదా నడుము వంచి కూర్చోవద్దు.
- ▶ స్కీన్ వైభాగం నికి ముందుకు వంగవద్దు.

నిలబడడం మరియు నడవడం:

- ▶ ఎత్తైన మడమల బూట్లు మానుకోండి;
- ▶ సోకర్స్ వంటివైన, తక్కువ మడమల బూట్లు ఎంచుకోండి.
- ▶ అవసరమైనప్పుడు మిభంగిమను సరిదిద్దండి.

నిలబడడం మరియు నడవడం:

- ▶ ఒకే భంగిమలో ఎక్కువ సేపు నిలబడకండి.
- ▶ పేలవమైన భంగిమలో నడవకండి

నిద్రపోవడం:

- ▶ మీరు ఒకవైపు పడుకున్నప్పుడు, మీ మోకాళ్ళ మధ్య ఒక దిండు ఉంచండి
- ▶ మీ వెనుక సహజ వక్రతలకు మద్దతు ఇచ్చే పరుపుపై ననిద్రించండి.

నిద్రపోవడం:

- ▶ మృదువైన, కుంగిపోయే, లేదా మద్దతు లేని పరుపు లేదా కుప్పలపై నిద్రపోకండి లేదా లాంజ్ వయవద్దు
- ▶ మీ పొట్ట మీద నిద్రపోకండి

వ్యాయామాలు

పూర్తి ఆరోగ్యం మరియు బాగుకోసం శారీరక శ్రమ ముఖ్యం. బోజన ప్రణాళికతో పాటు వీపుకింది భాగంలో నొప్పి నిర్వహించడానికి, అవసరమైనవిధంగా మందులు తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణతో పాటు నియమానుసారకార్యకలాపాలు ముఖ్యమైనవిషయం.

వీపుకింది భాగంలో నొప్పి కోసం వ్యాయామాల పైచిట్కాలు

స్నాయువు సాగదీయడం

స్నాయువు సాగదీయడం కాలువెనుక భాగాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది, ఇక్కడకిందివన్నె ముకయొక్క పనిని తోడ్పడి కొన్ని కండరాలు కనిపిస్తాయి. ఫోటోలో చూపినట్లుగా, ఇదిటవల్లే దాపిట్టి స్నాయుండ్ల ఉపయోగించడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందే సాగతీత



- ▶ స్నాయువు సాగదీయడానికి, ఈదశలను అనుసరించండి:
- ▶ మొదట, ఒక మోకాలి వంగి మీవెనుక భాగంలో పడుకోండి.
- ▶ తరువాత, వంచని కాలుపై పాదాల బంటి క్రింద ఒకటవల్పు డ్రెస్ప్యండి.
- ▶ మీ మోకాలిని నిరారుగా, నెమ్మదిగా టవల్చీ దలాగండి. మీరు మీ కాలువెనుక భాగంలో సున్నితమైన సాగతీత అనుభూతి చెందాలి
- ▶ కనీసం 15-30 సెకన్ల పాటు సాగదీయండి
- ▶ ప్రతి కాలుకోసం, 5 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

గోడకుర్చీ

కిందివెన్నె నొప్పి విషయానికి వస్తే, మంచం మీద కూర్చోవడం నుండి కొంత గోడకుర్చీ నిప్తయిత్తి వండండి.

ఈ గోడ సరిగ్గా మరియు గాయం లేకుండా ఉండటానికి, ఈదశలను అనుసరించండి:

- ▶ 10 నుండి 12 అంగుళాల దూరంలో గోడకు ఎదురుగా మీవెనుక భాగంలో నిలబడండి
- ▶ మీవెన్నె ముకదానికి వ్యతిరేకంగా ఫ్లాట్ అయ్యే వరకు జాగ్రత్తగా గోడపైకి వాలు
- ▶ మీ మోకాలుకొద్దిగా వంగిపోయే వరకు గోడను నెమ్మదిగా క్రిందికి జారండి. గోడకు మీతక్కువ వీపును నొక్కడంకొనసాగించండి
- ▶ 10 లెక్కలకు సంతోషానాన్ని పట్టుకోండి, అపై జాగ్రత్తగా గోడనువెనుకకు జారండి. 8 నుండి 12 సార్లు చేయండి.

