



فائبرومائلیجیا کے ساتھ بہتر زندگی  
برقرار رکھنے کے مشورے

# فائبرومائلیجیا

پھیلاؤ

فائبرومائلیجیا درد کی سب سے عام دائمی حالتوں میں سے ایک ہے۔ فائبرومائلیجیا ایک مخصوص قسم کا درد ہے جو دائمی، وسیع اور اکثر ہلکے درد کے ساتھ ہوتا ہے۔ "دائمی" کا مطلب ہے کہ درد طویل عرصے تک رہتا ہے۔ کم از کم ۳ ماہ یا اس سے زیادہ۔ بہت سے لوگ تشخیص ہونے سے پہلے سالوں تک فائبرومائلیجیا کے درد کا تجربہ کرتے ہیں۔ "وسیع پیمانے پر" کا مطلب یہ ہے کہ یہ جسم کے اوپری اور نچلے حصوں دونوں پر محسوس کیا جاتا ہے۔ تاہم فائبرومائلیجیا کے شکار بہت سے لوگ اپنے جسم کے مخصوص جگہوں مثلاً کندھے یا گردن میں درد محسوس کرتے ہیں۔ اور "ہلکا درد" کا مطلب ہے کہ تھوڑا سا دباؤ بھی بہت زیادہ درد کا باعث بن سکتا ہے۔ اگرچہ یہ خواتین میں سب سے زیادہ رائج ہے ۷۵-۹۰ فیصد لوگ جو فائبرومائلیجیا کا شکار ہیں وہ خواتین ہیں یہ تمام نسلی گروہوں کے مردوں اور بچوں میں بھی ہوتا ہے۔

## علامات

علامات کی قسم اور درد کی شدت کا انحصار مریض سے مریض پر ہوتا ہے۔ عام علامات درج ذیل ہیں



- ◀ اندرونی پٹھوں میں درد اور تکلیف
- ◀ صبح کی اکڑن
- ◀ پھیلتا ہوا درد
- ◀ چھونے میں حساسیت
- ◀ نیند کے مسائل
- ◀ تھکاوٹ

## کیا کریں

## اور

## کیا نہیں کریں

◀ اپنے جسم کو جانیں۔ اگر آپ کی کوئی ضرورت ہو تو "وقت نکالیں"۔

◀ آپ کے پاس موجود توانائی کا صحیح استعمال کریں۔

◀ اپنے ذہن کو مصروف رکھیں۔ ذہنی طور پر متحرک رہیں۔

◀ شیڈول کے مطابق عمل کریں۔ روزمرہ کے معمولات اور سرگرمیوں کو برقرار رکھیں۔

◀ اپنے ڈاکٹر سے وقتاً فوقتاً دوائیوں کے ساتھ ساتھ فائبرومیالجیا کے علاج کے لیے دیگر تبدیلات کے بارے میں ضرور پوچھیں۔

◀ پہلے اپنے خاندان کی ضرورت میں شرکت کے لئے اپنے ڈاکٹر کے دورے کو نہ چھوڑیں۔

◀ ان دنوں جب آپ کو درد اور تھکاوٹ نہ ہوں تو اسے زیادہ نہ کریں۔

◀ اپنے اگلے فائبرومیالجیا کے درد کے بارے میں ضرورت سے زیادہ نہ سوچیں۔ اس سے صورتحال مزید خراب ہوگی۔

◀ ان لوگوں کی بات نہ سنیں جو آپ کی علامات کو تسلیم نہیں کر سکتے ہیں۔

◀ بیرونی دنیا سے نہ کٹیں۔ جب آپ اپنے پیاروں سے جڑے ہوں گے تو آپ ہمیشہ بہتر محسوس کریں گے۔ وہ آپ کا اہم معاون نظام ہیں۔

## ورزشیں

جسمانی سرگرمی مجموعی صحت اور تندرستی کے لئے اہم ہے۔ کھانے کی منصوبہ بندی، ضرورت کے مطابق ادویات لینے، اور تناؤ کے انتظام کے ساتھ ساتھ فائبرومائیالجیا میں درد کے انتظام میں باقاعدہ سرگرمی ایک اہم عنصر ہے۔

## فائبرومائیالجیا کے لئے مشقوں کے بارے میں تجاویز

### کھینچنا



روزانہ کھینچنے کی ورزش سے آپ کے جوڑوں کو زیادہ آسانی سے حرکت میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ اس کو حرکات کی حد کے طور پر محسوس کر سکتے ہیں۔ پٹھوں کے بڑے گروپوں پر توجہ مرکوز کریں: پنڈلیاں، رانوں، کولہے، کمر کے نچلے حصے، اور کندھے پر۔ ۳۰ سیکنڈ کے لئے کھینچ کر پکڑیں۔ اگر درد ہوتا ہے تو رک جائیں۔ ہفتے میں دو سے تین بار کھینچنے کی ورزشیں کریں۔

### ایروبیک ورزش



یہ آپ کے فائبرومائیالجیا پر قابو پانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ ایک ایروبیک ورزش آپ کے بڑے پٹھوں کو ایک مقررہ مدت کے لیے بار بار استعمال کرتی ہے۔ پیدل چلنا سب سے آسان ہے، اور آپ کو جوتوں کے اچھے جوڑے کے علاوہ کسی خاص چیز کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر باقاعدگی سے طاقت کی تربیت سے تکلیف ہوتی ہے تو انسومیٹرکس ورزشیں آزمائیں۔ آپ کسی بھی ظاہری حرکت کے بغیر اپنے ہاتھوں کو تناؤ دیں گے۔ طریقہ یہ ہے: اپنے بازوؤں کو سینے کی اونچائی پر پکڑیں۔ اپنی ہتھیلیوں کو زیادہ سے زیادہ زور سے دبائیں۔ ۵ سیکنڈ کے لئے پکڑو، پھر ۵ سیکنڈ کے لئے آرام کرو۔ ایسا پانچ بار کریں۔



## فائبرومائیالجیا میں فٹنس کے لئے یوگا

کھینچنے اور مراقبہ کا یہ امتزاج آپ کو زیادہ فٹ ہونے میں بھی مدد دے سکتا ہے۔ آپ جس پوسچر کو کرتے ہیں، اسے آسن کہتے ہیں، درد اور تکلیف کو کم کرتے ہیں۔ اور وہ مشقیں جو آپ کو اپنے خیالات پر توجہ مرکوز کرنا سکھاتی ہیں، جسے دھرنا کہا جاتا ہے، آپ کو فائبرو فوگ پر قابو پانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ مراقبہ آپ کے ذہن کو حال میں رکھتا ہے، جو آپ کو فائبرومائیالجیا درد سے نمٹنے میں مدد کرتا ہے۔





**درد** کو قبول نہ کریں  
ایک **صحت مند** اور **عام** زندگی گزارنے کے لئے

Join  
**aNTi**  
**PAIN**  
MOVEMENT  
TODAY

This Movement is supported by:

**ALECTA** | **INTAS**

The makers of

**PregabidNT**

Pregabalin 200/150mg • Neurologically 10 mg tablets

**Pregabid D**

Pregabalin 150mg • Neurologically 10 mg tablets

**PregabidMNT**

Pregabalin 150mg • Neurologically 10 mg tablets

**Pregabid CR**

Pregabalin 150mg • Neurologically 10 mg tablets