



SCI کے ساتھ بہتر زندگی
برقرار رکھنے کے لیے نکات

جب کسی شخص کی ریڑھ کی ہڈی زخمی ہو جاتی ہے تو اکثر اعصاب کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ سے مخصوص قسم کے درد اعصابی درد کا سبب بن سکتا ہے۔ اس قسم کی چوٹ درد کی دائمی حالت کا سبب بنتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ یہ اور بھی خراب ہو سکتی ہے۔

بین الاقوامی کانفرنس (اسپائنل انجریز مینجمنٹ، نئی دہلی) کی رپورٹ کے مطابق ہندوستان میں ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے واقعات کا تخمینہ ۱۵ نئے کیس فی ملین فی سال ہے۔

علامات

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

- ▶ جلن
- ▶ پیٹھ کا درد
- ▶ لرزہ
- ▶ تیز درد
- ▶ جھنجھناہٹ
- ▶ بے حسی
- ▶ برقی جھٹکا کی طرح درد



کیا کریں

اور

کیا نہیں کریں

◀ درد کی ادویات لینا: اگر آپ کا ڈاکٹر درد کی دوائیں تجویز کرتا ہے، تو درد کو بڑھنے سے روکنے کے لئے سفارش کردہ خوراک لینا ضروری ہے۔

◀ سیڑھیاں چڑھنا: دن میں ایک یا دو بار سیڑھیوں پر اوپر اور نیچے جانا چند ہفتوں کے لئے ٹھیک ہے، لیکن کوشش کریں کہ اس سے زیادہ نہ کریں۔

◀ جسمانی تھراپی: یہ بحالی کی ایک قسم ہے جو آپ کو درد کے چوٹ کے اعادہ کے خطرے کو کم کرنے کے لئے حرکت کرنے اور کچھ سرگرمیاں انجام دینے کا طریقہ دوبارہ سیکھنے میں مدد کرتی ہے۔

◀ کمر پر جھکنا: اس کے بجائے گھٹنوں پر جھکیں اور چیزیں اٹھانے کے لیے نیچے بیٹھیں۔

◀ اگر ضرورت ہو تو پریس پہنیں: یہ آپ کی کمر کو ٹھیک کرنے میں مدد کرے گا۔

◀ بھاری وزن اٹھانے سے گریز کریں

◀ باقاعدگی سے حرکت کرنا: باقاعدگی سے، نرم حرکت خون کو گردش کرنے اور شفا یابی تیز کرنے میں مدد کرتی ہے۔

◀ سگریٹ نہ پیئیں یا تمباکو کی مصنوعات استعمال نہ کریں

◀ ورزش کرنا: سادہ چلنے کے علاوہ، تیراکی، گولف، دوڑنا یا دیگر سخت ورزش شروع نہ کریں

ورزش

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 SCI کے انتظام میں باقاعدہ سرگرمی ایک اہم عنصر ہے۔

SCI کے لئے مشقوں کے بارے میں تجاویز

طاقت کی تربیت



طاقت کی تربیت بڑے پٹھوں کے گروہوں کو ہدف بناتی ہے جنہیں آپ کنٹرول کر سکتے ہیں۔ یہ پٹھے ہر ایک کے لیے ان کے SCI کے لحاظ سے مختلف ہوں گے۔ شروع کرنے کے لیے، ہر مشق کو کم از کم ۱۰ بار کرنے کا منصوبہ بنائیں (۱۰ دہرائی = ۱ سیٹ)۔ ایک مختصر وقفہ لیں۔ ہر سیٹ کو ایک یا دو بار دہرائیں۔

ورزش کی ترتیب

کم از کم ۳۰ منٹ کے معمولات میں ورزش کرنا بہتر ہے۔ لیکن یہاں تک کہ ایک وقت میں ۱۰ منٹ کی جسمانی سرگرمی صحت کے فوائد فراہم کر سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ہفتے بھر اپنی ورزشیں کریں۔ جتنا زیادہ وقت آپ ورزش کرنے میں گزارتے ہیں، اتنے ہی زیادہ صحت کے فوائد حاصل ہوں گے!





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 کرپکڑیں۔ اگر درد ہوتا ہے تو رک جائیں۔

ایروبک ورزش

ایروبک ورزش خاص طور پر قلبی صحت کے لیے اچھی ہے جو ان لوگوں کی مدد کرے گی جو ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ سے بچ گئے ہیں۔ ایروبک ورزش میں تین مراحل شامل ہونے چاہئیں:

- کھینچ کر اور ہلکی شدت کی سرگرمی کر گرم کریں۔ یہ آہستہ آہستہ آپ کے دل کی دھڑکن کو بڑھاتے ہیں اور آپ کے پٹھوں کو گرم کرتے ہیں۔
- اعتدال پسند یا بھرپور شدت سے ورزش کریں (بات چیت کے ٹیسٹ کی بنیاد پر)۔
- ہلکی شدت کی سرگرمی کر ٹھنڈا کریں۔ یہ آپ کے دل کی دھڑکن کو آہستہ آہستہ کم 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**
A Division of STS

The makers of

PregabidNT
Pregabalin 200/150mg • Neurocapsule 150 mg/150mg

Pregabid D
Pregabalin 200/150mg • Neurocapsule 150 mg/150mg

PregabidMNT
Pregabalin 200/150mg • Neurocapsule 150 mg/150mg

Pregabid CR
Pregabalin 200/150mg • Neurocapsule 150 mg/150mg