



کمر کے نچلے حصے میں درد کے ساتھ بہتر
زندگی برقرار رکھنے کے مشورے

نچلی کمر کا درد

پھیلاؤ

نچلی کمر کا درد (LBP) کی خصوصیت نچلی ریڑھ کی ہڈی میں مقامی درد کے طور پر ہوتی ہے، اکثر نطفوں اور رانوں میں واحد یا دو طرفہ تابکاری کے ساتھ۔ LBP انسانوں میں بہت عام علامت ہے جس کا پھیلاؤ عمر کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔ ایپیڈیمولوجیکل اعداد و شمار کا کہنا ہے کہ تقریباً ۹۰-۸۵% آبادی اپنی زندگی میں کم از کم ایک بار ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں درد محسوس کرتی ہے، محسوس کیا ہوگا یا محسوس کرے گی۔

علامات

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



◀ ماند مسلسل درد جو کمر کے نچلے حصے میں رہتا ہے

◀ درد جس میں کولہوں، ٹانگوں اور پیروں تک جاتا ہے



◀ درد جس میں طویل عرصے تک بیٹھنے کے بعد بدتر ہوتا ہے

◀ درد جس میں پوزیشن تبدیل کرتے وقت بہتر محسوس ہوتا ہے



◀ درد جس میں جاگنے کے بعد بدتر اور گھومنے پھرنے کے بعد بہتر ہوتا ہے

کیا کریں

اور

کیا نہیں کریں

کارگاہ:

- ◀ کرسی پر پیچھے مضبوطی سے بیٹھیں۔
- ◀ سکرین کا اوپری حصہ آنکھوں کی سطح سے بالکل نیچے ہونا چاہئے۔

کارگاہ:

- ◀ گرنے یا جھکنے سے بچیں۔
- ◀ اسکرین کو پڑھنے کے لیے آگے نہ جھکیں۔

کھڑے ہونا اور چلنا:

- ◀ اونچی ایڑی والے جوتوں سے پرہیز کریں؛ آرام دہ، کم ایڑی والے جوتے کا انتخاب کریں۔ جب بھی ضروری ہو اپنی پوسچر درست کرتے رہیں۔

کھڑے ہونا اور چلنا:

- ◀ ایک پوزیشن میں زیادہ دیر کھڑے نہ ہوں۔
- ◀ خراب پوسچر میں نہ چلیں

نیند:

- ◀ جب آپ ایک طرف لیٹیں تو اپنے گھٹنوں کو موڑیں اور ان کے درمیان تکیہ رکھیں۔
- ◀ ایک گدے پر سونیں جو آپ کی پیٹھ کے قدرتی موڑوں کو سہارا دیتا ہے۔

نیند:

- ◀ نرم، جھکتے ہوئے، یا غیر معاون گدوں یا کشن پر نہ سونیں یا نہ لاؤنج کریں۔
- ◀ اپنے پیٹ پر نہ سوئے

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 کمر کے نچلے حصے میں درد کے انتظام میں باقاعدہ سرگرمی ایک اہم عنصر ہے۔

کمر کے نچلے حصے میں درد کی ورزشوں کے بارے میں تجاویز

ہیمسٹرنگ اسٹریچ

ہیمسٹرنگ اسٹریچ سے ٹانگ کے پچھلے حصے کو راحت ملتی ہے، جہاں کچھ پٹھوں کو پایا جاتا ہے جہاں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کے کام کو سہارا دینے والے کچھ پٹھے پائے جاتے ہیں۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے، یہ ایک اسٹریچ ہے جس میں تولیہ یا فٹنس بینڈ کے استعمال سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔

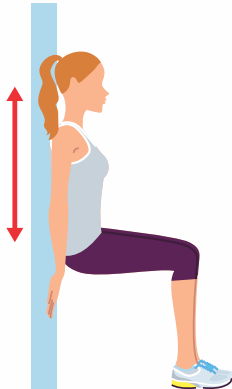


- ◀ ہیمسٹرنگ اسٹریچ کو انجام دینے کے لیے، ان اقدامات پر عمل کریں:
- ◀ سب سے پہلے، ایک گھٹنے کو موڑ کر اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔
- ◀ اس کے بعد، سیدھی ٹانگ پر پاؤں کی گیند کے نیچے تولیہ باندھیں۔
- ◀ اپنے گھٹنے کو سیدھا کرتے ہوئے آہستہ آہستہ تولیہ پر واپس کھینچیں۔ اپنی ٹانگ کے پچھلے حصے میں آپ کو ہلکا سا کھنچاؤ محسوس ہونا چاہیے۔
- ◀ کم از کم ۱۵-۳۰ سیکنڈ تک اسٹریچ کر کے رکھیں۔
- ◀ ہر ٹانگ کے لئے، ۵ بار دہرائیں۔

جب پیٹھ کے نچلے حصے میں درد کی بات آتی ہے تو، کچھ وقفے کے طور پر صوفے پر بیٹھنے جیسی حالت میں دیوار کے سہارے بیٹھنے کی کوشش کریں۔

دیوار کی اس ورزش کو صحیح طریقے سے اور بغیر کسی چوٹ کے کرنے کے لیے، ان اقدامات پر عمل کریں:

- ◀ تقریباً ۱۰-۱۲ انچ کے فاصلے پر دیوار کی طرف اپنی پیٹھ کے ساتھ کھڑے ہوں۔
- ◀ احتیاط سے دیوار سے ٹیک لگائیں جب تک کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اس کے ساتھ چپکی نہ ہو۔
- ◀ دیوار سے آہستہ آہستہ نیچے سلائیڈ کریں جب تک کہ آپ کے گھٹتے تھوڑا سا جھک نہ جائیں۔ دیوار میں اپنی پیٹھ کو دبانا جاری رکھیں۔
- ◀ ۱۰ کی گنتی تک اس پوزیشن میں رہیں، پھر احتیاط سے دیوار کو واپس سلائیڈ کریں۔ ۸-۱۲ بار دہرائیں۔





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