



પીઠની નીચેની ભાગમાં દુખાવા સાથે સારું
જીવન જાળવી રાખવાને લગતા સૂચનો

પીઠની નીચેના ભાગમાં દુખાવો

પ્રસાર

લો બેક પેઇન (એલબીપી) એક એવી લાક્ષણિક સ્થિતિ છે કે જેમાં કરોડરજજાની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થાય છે, તે અવાર-નવાર એક બાજુ અથવા બન્ને બાજુએ નિતંબ અને જાંઘની બાજુ થાય છે. માનવીમાં એલબીપીએ ખૂબ જ સામાન્ય લક્ષણ છે અને તે ઉંમરની સાથે તેમા આ સ્થિતિ બનતી જોવા મળે છે. એપિડેમિઓલોજીકલના આંકડા દર્શાવે છે કે આશરે ૮૦-૯૫ ટકા વસ્તીને ઓછામાં ઓછા એક વખત તેમના જીવનમાં કરોડરજજાની નીચેના ભાગમાં દુખાવો, પીડાની સ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે.

લક્ષણો

લક્ષણના પ્રકાર અને દુખાવાની તીવ્રતા વિવિધ દર્દી પર આધાર રાખે છે. સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે:

- ▶ નીચેના ભાગમાં બમણી સ્થિતિમાં દુખાવો થતો રહે છે
- ▶ આ દુખાવો નિતંબ, જાંઘ અને પગમાં થતો હોય છે.
- ▶ લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી આ દુખાવાની સ્થિતિ સર્જાય છે.
- ▶ જ્યારે ફેરફાર થાય છે ત્યારે આ દુખાવાનો વધુ સારી રીતે અહેસાસ થાય છે.
- ▶ ચોક્કસ સ્થિતિમાં દુખાવો, જે ચાલ્યા બાદ અને વધારે હલન-ચલન કર્યા બાદ દુખાવાની સ્થિતિ વધારે ગંભીર બને છે.



શું કરવું

&

શું ન કરવું

કાર્ય સ્થળ

- ▶ ખુરશીમાં પાછળની બાજુ ટેકો આપીને યોગ્ય રીતે બેસવું
- ▶ જોવાની સ્થિતિ ઉપરની બાજુએ આંખના સ્તરની સમાંતર હોવી જોઈએ.

સતત બેસવું અને ચાલવું :

- ▶ ઉંચી એડીના બૂટ કે પગરખા પહેરવાનું ટાળો; એવા બૂટ કે પગરખાનો આગ્રહ રાખો કે જે નીચી હિલવાળા હોય અને પહેરવામાં સાનુકૂળ હોય. જ્યારે પણ જરૂર જણાય ત્યારે તમારી સ્થિતિને યોગ્ય કરો.

ઉંઘવું :

- ▶ જ્યારે તમારી ચોક્કસ બાજુ આડા પડ્યા હોય ત્યારે તમારી કોણીને વાળો અને ઓશીકા અને તમારી વચ્ચે રાખો.
- ▶ ગાદલાને ટેકો આપીને તમારી પીઠને કુદરતી વળાંક સાથે ટેકો આપો.

શું ન કરવું

- ▶ એકદમ બેસી ન જાઓ અથવા ઉભા ન થાઓ.
- ▶ વાંચવા માટે આગળની બાજુએ વળીને અભ્યાસ કરવાનો આગ્રહ કરશો નહીં.

ઉભા રહેવું અને ચાલવું :

- ▶ એક જ સ્થિતિમાં લાંબા સમય સુધી ઉભા રહેશો નહીં. કોઈ અયોગ્ય સ્થિતિમાં ચાલવાનો આગ્રહ રાખશો નહીં.

ઉંઘવું :

- ▶ વધારે સુવાળા, યોગ્ય ટેકો ન મળી શકે તેવા ગાદલામાં કે ઓશીકા સાથે ઉંઘવાનો આગ્રહ રાખશો નહીં.
- ▶ તમારા પેટ પર ભાર આપીને ઉંઘશો નહીં.

વ્યાયામ

શારીરિક વ્યાયામ એ તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે અગત્યનો છે. નિયમિતપણે લો બેક પાઈનની સ્થિતિમાં ભોજનના યોગ્ય આયોજન, જરૂરી દવાઓ લઈને અને તણાવની સ્થિતિના સંચાલન સાથે વ્યાયમ કરવો તે ચાવીરૂપ અગત્યતા ધરાવે છે.

પીઠની નીચે દુખાવાની સ્થિતિમાં વ્યાયામ કરવા માટેના સૂચનો

ચોપગા સ્થિતિમાં ટટ્ટાર રહેવું

ચોપગા પોઝિશનમાં પગને પાછળની બાજુએ રાખીને ટટ્ટાર બેસવાનો આગ્રાહ રાખો. આ સ્થિતિમાં કેટલાક સ્નાયુઓ કરોડરજ્જીની નીચેના ભાગમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં ટેકો આપે છે. આ ફોટોમાં દર્શાવવામાં આવેલ તે પ્રમાણે સ્ક્રમલ અથવા ફિટનેસ બેન્ડની મદદથી પણ સ્ટ્રેચ રહેવાના લાભો મેળવી શકાય છે.



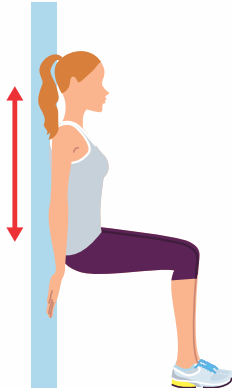
- ▶ ચોપગા ટટ્ટાર રહેવા સાથે વ્યાયામ કરવા નીચેના પગલાંનું પાલન કરો:
- ▶ સૌ પ્રથમ તમારી એક ઘૂંટણને વાળીને પાળછના ભાગમાં લેટી જાઓ.
- ▶ ત્યારબાદ વાળવામાં ન આવેલા પગ પર એક બોલ આકારમાં સ્ક્રમલનો ટેકો આપવો.
- ▶ ધીમે ધીમે આ સ્ક્રમલને ખેંચો, તમારી ઘૂંટણને સીધી કરતા જાઓ. આમારા પગની પાછળની બાજુ સાથે કેટલીક તંગ સ્થિતિનો તમને અનુભવ થશે.
- ▶ ઓછામાં ઓછી ૧૫-૩૦ સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિને જાળવી રાખો.
- ▶ દરેક પગ માટે આ સ્થિતિનું ૫ વખત પુરનાવર્તન કરતા રહો.

દિવાળ સ્થિતિમાં બેસવું

જ્યારે પીઠની પાછળના ભાગમાં દુખાવો થાય ત્યારે કેટલીક દિવાલના ટેકાથી તે પ્રયત્ન કરો, એક સ્થિતિમાં બેઠા બાદ થોડો આરામ કરો.

તે દિવાલની સહાયતાથી યોગ્ય રીતે બેસો અને કોઈ ઈજા ન પહોંચે તેની કાળજી રાખીને નીચેના પગલાંને અનુસરો:

- ▶ પાછળની બાજુ ચહેરો રાખીને બેસો અને દિવાલથી આશરે ૧૦થી ૧૨ ઈંચનું અંતર રાખો.
- ▶ જ્યાં સુધી તમારું કરોડરજજુ એક સમાંતર સ્થિતિમાં ન રહે ત્યાં સુધી તમારે આ સ્થિતિનું અધ્યયન કરતી વખતે વિશેષ કાળજી રાખવી.
- ▶ જ્યાં સુધી ઘૂંટણ થોડા પ્રમાણમાં વળેલા ન હોય ત્યારે ધીમે ધીમે નીચે તરફ વળવું. તમારી જાતને પાછળની બાજુ દિવાલ તરફ વળીને દબાવવાનું જાળવી રાખો.
- ▶ આ સ્થિતિને ૧૦ ગણતરી કરવા સુધી જાળવી રાખો, બાદમાં ધીમે ધીમે મૂળ સ્થિતિ તરફ આવો. આ રીતે ૮થી ૧૨ વખત કરી શકાય છે.





A patient awareness initiative from



The makers of



Pregabid

Pregabid NT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D ⁵⁰/₁₀ ⁷⁵/₂₀ ¹⁵⁰/₄₀

Pregabalin + Duloxetine Cap

Pregabid MNT

Pregabalin 75 mg + Methylcobalamin 1500 mcg + Nortriptyline 10 mg Tabs

Pregabid CR ^{82.5}/₁₆₅

Pregabalin Extended Release Tablets 82.5/165 mg

Pregabid Gel

Pregabalin Gel 8.0% w/w