



கீழ்ப்புற முதுகு வலியுடன் சிறந்த வாழ்வைப்
பேணி காப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

(Low Back Pain) கீழ்ப்புற முதுகு வலி

பரவல்

கீழ்ப்புற முதுகு வலி (LBP) என்பது கீழ் முதுகெலும்பில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஏற்படக்கூடிய வலி ஆகும், பெரும்பாலும் பின்பகுதி மற்றும் தொடைகளில் ஒரு பக்கம் அல்லது இரண்டு பக்கமும் வலியானது பரவும். எல்பிபி என்பது மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மிகவும் பொதுவான அறிகுறியாகும், மேலும் அதனின் பாதிப்பு வயதைப் பொறுத்து அதிகரிக்கிறது. 80 லிருந்து 95 சதவிகித மக்கள் அவர்களுடைய வாழ்நாளில் ஒரு முறையாவது கீழ்ப்புற முதுகெலும்பில் வலியை உணர்கிறார்கள், உணர்ந்திருக்கிறார்கள் அல்லது உணருவார்கள் என்று நோய்தொற்றியல் தகவல்கள் கூறுகிறது.

அறிகுறிகள்

அறிகுறியின் வகையும், வலியின் தீவிரமும் நோயாளிக்கு நோயாளி மாறுபடும். பொதுவான அறிகுறிகள் கீழே உள்ளன:

- ▶ கீழ்ப்புற முதுகில் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் வலி
- ▶ பின்பகுதி, கால்கள் மற்றும் பாதங்களுக்கு இடையே ஏற்படும் வலி
- ▶ நீண்ட நேரம் அமர்ந்த பின்னர் மிகவும் மோசமாக இருக்கும் வலி
- ▶ தற்போது இருக்கக் கூடிய நிலையை மாற்றும்போது நன்றாக உணரவைக்கும் வலி
- ▶ காலையில் கண்விழித்த பிறகு மோசமாக இருக்கும் வலி, பின்னர் சிறிது நேரத்தில் சரியாகி போகுதல்



செய்ய வேண்டியவை



செய்யக் கூடாதவை

பணியிடங்களில்

- ▶ உங்களுடைய நாற்காலியில் நன்றாகச் சாய்ந்து நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்
- ▶ திரையின் மேல்பகுதி கண் மட்டத்திற்குச் சற்று கீழே இருக்க வேண்டும்.

நிற்கும் பயிற்சி மற்றும் நடைப்பயிற்சி:

- ▶ அதிக குதிகால் உடைய காலணிகளை அணிய வேண்டாம்; செளகரியமான, குறைந்த குதிகால் உடைய காலணிகளை அணிய வேண்டும். அவசியம் ஏற்படும் போதெல்லாம் உங்களுடைய நிலையை மாற்றிக்கொண்டே இருங்கள்.

தூங்குதல்

- ▶ நீங்கள் ஒரு பக்கமாகப் படுத்துக் கொள்ளும்போது, உங்களுடைய முழங்கால்களை வளைத்து, கால்களுக்கு இடையே ஒரு தலையணையை வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ▶ உங்களுடைய முதுகின் இயற்கையான வளைவுகளை ஆதரிக்கும் விதமான மெத்தையில் தூங்குங்கள்.

பணியிடங்களில்

- ▶ சாய்ந்து அல்லது குனிந்து உட்கார்க்கூடாது
- ▶ முன்புறமாகச் சாய்ந்து திரையில் இருப்பதைப் படிக்கக் கூடாது.

நிற்கும் பயிற்சி மற்றும் நடைப்பயிற்சி

- ▶ ஒரு இடத்தில் அதிக நேரம் நிற்க வேண்டாம். மோசமான தோற்ற அமைப்புடன் நடக்க வேண்டாம்

தூங்குதல்

- ▶ மென்மையான, தொய்வான, அல்லது ஆதரவளிக்காத மெத்தை அல்லது பஞ்சுகளில் தூங்கவோ அல்லது ஓய்வெடுக்கவோ வேண்டாம்.
- ▶ நீங்கள் குப்புறப் படுக்க வேண்டாம்

உடற்பயிற்சிகள்

உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நலனுக்கும் உடலியக்கச் செயல்பாடு அவசியமானதாகும். உணவுத் திட்டத்துடன் சேர்த்து கீழ்ப்புற முதுகுவலியைக் கையாளுவதிலும், தேவையான அளவு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதிலும், மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதிலும், தொடர் செயல்பாடு ஒரு முக்கிய காரணியாக அமைகிறது.

**கீழ்ப்புற முதுகுவலிக்கான உடற்பயிற்சிகள்
சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகள்**

பின்தொடை தசை நீட்டிப்பு

பின்தொடையிலுள்ள தசைகளை நீட்டிப்பதென்பது காலின் பின்புறத்தை இலகுவாக்குகின்றன, அங்குக் கீழ்ப்புற முதுகெலும்பின் வேலையை ஆதரிக்கக் கூடிய சில தசைகள் இருக்கின்றன. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, இது ஒரு துண்டு அல்லது .பிட்டுன்ஸ் பேண்ட்டை உபயோகப்படுத்திப் பயனடையக்கூடிய ஒரு நீட்டிப்பு முறை ஆகும்.



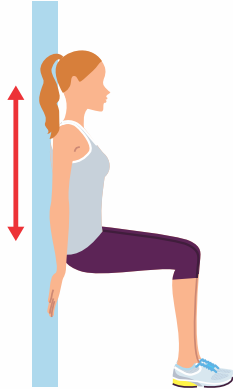
- ▶ பின் தொடையிலுள்ள தசைகளை நீட்டுவதற்கு பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிநிலைகளைக் கடைப்பிடிக்கவும்:
- ▶ முதலாவதாக, முதுகு புறம் தரையில் படுமாறு படுத்துக் கொண்டு ஒரு முழங்காலை வளைத்துக் கொள்ளவும்.
- ▶ அடுத்து, மடக்காத காலினுடைய பாதத்தின் அடிப்பகுதிக்கு கீழே ஒரு துண்டை பந்து போல சுருட்டி வைக்கவும்.
- ▶ மெதுவாக துண்டை பின்னால் இழுத்து, உங்கள் முழங்காலை நேராக்கவும். உங்களுடைய காலின் பின்புறத்தில் ஒரு மென்மையான நீட்டிப்பை நீங்கள் உணர வேண்டும்.
- ▶ குறைந்தது 15-30 வினாடிகள் வரை நீட்டிய நிலையில் அப்படியே வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ▶ ஒவ்வொரு காலுக்கும், 5 முறை செய்யவும்.

சுவரில் சாய்ந்து உட்காருதல்

கீழ்ப்புற முதுகுவலி என்று வரும் போது, படுக்கையில் உட்காருவதற்குப் பதிலாகச் சுவரில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சுவரில் சாய்ந்து உட்காரும் இந்த பயிற்சியை சரியாகவும், எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாத வகையிலும் செய்ய, இந்த படிநிலைகளைப் பின்பற்றுங்கள்::

- ▶ சுவரை நோக்கி உங்கள் முதுகு இருக்கும் வகையில் கிட்டத்தட்ட 10 லிருந்து 12 அங்குல இடைவெளி விட்டு நில்லுங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய முதுகெலும்பு சுவருக்கு எதிராகச் சமமாக இருக்கும் வரை கவனமாகச் சுவரில் சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய முழங்கால்கள் சற்று வளையும் வரை மெதுவாகச் சுவரில் கீழ் நோக்கி நகருங்கள். உங்கள் கீழ்ப்புற முதுகைச் சுவரில் தொடர்ந்து அழுத்துங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய முழங்கால்கள் சற்று வளையும் வரை மெதுவாகச் சுவரில் கீழ் நோக்கி நகருங்கள். உங்கள் கீழ்ப்புற முதுகைச் சுவரில் தொடர்ந்து அழுத்துங்கள்.





A patient awareness initiative from



The makers of



Pregabid

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D ^{50/10}/_{75/20}

Pregabalin + Duloxetine Cap

PregabidMNT

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