



ব্যথা সচেতনতা মাস - 1লা থেকে 30শে সেপ্টেম্বর

আপনার পিঠটিকে সঠিক ভঙ্গিমায় নিয়ে আসুন

ধারণা

আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে পিঠে ব্যথা হওয়া অনিবার্য।

সত্যতা

পিঠে ব্যথা যে কোনো বয়সেই হতে পারে।
ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরকে সুস্থ রেখে সর্বদা এটিকে প্রতিরোধ করা যায়।

ধারণা

গরম জলে স্নান করলে তা ব্যথা কমানোর পক্ষে সহায়ক হয়ে উঠতে পারে।

সত্যতা

এটি পেশীতে শিথিলতা নিয়ে আসে, কিন্তু গরম জলে স্নান করলে প্রদাহ বাড়িয়ে আপনার ব্যথাকে আরও খারাপতর করে তুলতে পারে।

ধারণা

সোজা হয়ে বসে থাকলে তা সবসময় পিঠের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

সত্যতা

দীর্ঘক্ষণ সোজা হয়ে বসে থাকলে ব্যথা বাড়তে পারে।
নিয়মিত বিরতিতে স্ট্রেচ করা গুরুত্বপূর্ণ।

ধারণা

শক্ত একটি গদি ব্যথা নিরাময়ে সাহায্য করতে পারে।

সত্যতা

শক্ত গদি শরীরকে বিশ্রামে বাধা দিতে পারে কারণ এতে শুয়ে থাকার সময় কাঁধ এবং কোমরের নিম্নাংশের মত নির্দিষ্ট অংশে চাপ দেয়।
অতএব, সঠিক গদি নির্বাচন করা আবশ্যিক।

ধারণা

পিঠের ব্যথায় কোনো ব্যায়াম করা উচিত নয়।

সত্যতা

পিঠের ব্যথার ঘরোয়া প্রতিকার হল ব্যায়াম, এটি ব্যথা প্রতিরোধ করে এবং নিয়ন্ত্রণ করে, যেমন প্রেস-আপস্, ডাবল নি টু চেস্ট, ইত্যাদি।

ধারণা

সার্জারিই হল একমাত্র বিকল্প।

সত্যতা

অস্ত্রোপচার ছাড়াও, ব্যায়াম, ডক্টর এর পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধব্যথা নিয়ন্ত্রণের জন্য শারীরিক থেরাপিও রয়েছে।

করণীয়



সঠিক গদি নির্বাচন করুন:

নরম গদির তুলনায় একটি শক্ত গদি সাধারণত আপনার পিঠের পক্ষে ভালো।



বিছানাটিকে সঠিক অবস্থানে রাখুন:

বছরে দুইবার, গদিটিকে উল্টে নিন।



আপনার সিটটিকে সঠিকভাবে সেট করুন:

আপনার উচ্চতা অনুযায়ী গাড়ীর আসনটিকে সেট করুন।



বালিশের সহায়তা নিন:

গাড়ির উঁচু অবস্থানে সহায়তা করার জন্য কয়েকটি তোয়ালে রোল করে এবং ছোটো ত্রো বালিশ রাখুন।



বিরতি নিন:

ড্রাইভিং এবং কাজ করার সময়, উঠে দাঁড়ানোর জন্য এবং স্ট্রেচ করার জন্য প্রত্যেক ঘন্টা অন্তর বিশ্রাম নিন।



সঠিক ভঙ্গিমা ব্যবহার করুন:

কোনো কিছু তোলার সময় আপনার পিঠ সোজা রাখুন। জিনিসের কাছাকাছি দাঁড়ান, অবস্থান প্রশস্ত করুন, হাঁটু গেড়ে বসে তুলুন।

করণীয় নয়

উপুড় হয়ে শোবেন না:

এটি আপনার মেরুদণ্ড এবং জয়েন্টগুলির উপর চাপ ফেলে কারণ এটি মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক বক্ররেখাকে সমতল করে।



সকালে তাড়াতাড়ি করে ঘুম থেকে উঠবেন না:

সম্পূর্ণরূপে স্ট্রেচ করার জন্য এক মিনিট সময় নিন এবং দিন শুরু করার পূর্বে আপনার শরীরকে সজাগ হতে দিন।



স্ক্রিনের অবস্থানের উপরে বা

নীচে বসবেন না:

আপনার স্ক্রিনটিকে চোখের স্তরের সমতলে রেখে বসা উচিত।



ধূমপান করবেন না:

সিগারেটের নিকোটিন মেরুদণ্ডের হাড়কে দুর্বল করে তুলতে পারে।



দীর্ঘ সময় ধরে দাঁড়িয়ে থাকা

থেকে বিরত থাকুন:

সম্ভব হলে কাজের টেবিলটির উচ্চতা সামঞ্জস্য করুন। উঁচুতে পা রেখে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য টুলের উপরে একটি পা রেখে চেষ্টা করতে পারেন।



পিঠে ব্যথাকে অবহেলা করবেন না, আজই আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।