



તમારી પીઠને ફરી કામ પર લગાડો

કલ્પિત વાત

પીઠ દર્દ આપણી ઉંમર થતાં અનિવાર્ય બની જાય છે.

હકીકત

પીઠ દર્દ કોઈપણ વય જુથમાં થઈ શકે છે. કસરત સાથે શરીરને તંદુરસ્ત રાખીને તેને હંમેશા રોકી શકાય છે.

કલ્પિત વાત

ગરમ પાણીથી સ્નાન પીડા ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.

હકીકત

તે રાહતની અસર આપી શકે છે, પણ ગરમ પાણીથી સ્નાન બળતરા વધારીને તમારી પીડા વધુ બગાડી શકે છે.

કલ્પિત વાત

ટટ્ટાર બેસવાથી હંમેશા પીઠ દર્દમાં મદદ મળે છે.

હકીકત

લાંબા સમય સુધી ટટ્ટાર બેસી રહેવાથી પીડા વધી શકે છે. નિયમિત અંતરાલો પર થોડા ખેંચાણ કરવા મહત્વપૂર્ણ છે.

કલ્પિત વાત

કઠણ ગાદલું પીડા રાહતમાં મદદ કરે છે.

હકીકત

કઠણ ગાદલું શરીરને આરામ કરવાથી રોકી શકે છે કારણ કે તે ખભા અને નિતંબ જેવા ભાગો પર દબાણ લાવે છે. તેથી ગાદલાંની યોગ્ય પસંદગી જરૂરી છે.

કલ્પિત વાત

પીઠ દર્દ વખતે કોઈએ કસરત ન કરવી જોઈએ.

હકીકત

કસરત એ પીઠ દર્દના ઘરેલું ઉપચાર જેવી છે. તે દર્દમાં રાહત આપે છે, જેમ કે પ્રેસ અપ, ડબલ ની ટુ ચેસ્ટ વગેરે.

કલ્પિત વાત

શસ્ત્રક્રિયા એકમાત્ર વિકલ્પ છે

હકીકત

શસ્ત્રક્રિયા સિવાય, પીડા રાહત માટે કેટલીક કસરતો, કાઉન્ટર પર મળતી દવાઓ, ભૌતિક ઉપચાર પણ છે.

આટલું કરો



યોગ્ય ગાદલું મેળવો:

સામાન્ય રીતે નરમ કરતાં કઠણ ગાદલું વધુ સારું હોય છે.



તમારી પથારીનો યોગ્ય આકાર જાળવો:

વર્ષમાં બે વાર ગાદલાંની સાઈડ ફેરવી લો.



તમારી બેઠક યોગ્ય રીતે સેટ કરો:

તમારી ઊંચાઈ અનુસાર કારની સીટ એડજસ્ટ કરો.



ઓશિકાનો ઉપયોગ કરો:

થોડા ટુવાલના રોલ અને નાના ઓશિકાનો ઉપયોગ કરીને કારમાં ઊંચાઈ ગોઠવો.



વિરામ લો:

વાહન ચલાવતી અને કામ કરતી વખતે ઊભા થવા અને શરીરને ખેંચાણ આપવા દર કલાકે વિરામ લો.



યોગ્ય મુદ્રાનો ઉપયોગ કરો:

વજન ઊંચકતી વખતે તમારી પીઠ સીધી રાખો. વજનની નજીક ઊભા રહો, પહોળાઈ રાખો અને સ્થિરતાથી ઊંચકવા માટે નીચા નમો.

આટલું ન કરો

પેટ પર ન સૂવો: તે તમારી કરોડરજીવું અને સાંધા પર દબાણ લાવે છે કારણ કે તેનાથી કરોડરજીવું કુદરતી વળાંક સપાટ થાય છે.



તમારો દિવસ શરૂ કરવા ઉતાવળ ન કરો: આગળ વધતાં પહેલા સંપૂર્ણપણે ખેંચાણ લાવવા અને તમારા શરીરને જગાડવા માટે એક મિનિટ કાઢો.



સ્ક્રીનથી ઊંચે કે નીચે ન બેસો: તમારે તમારી સ્ક્રીન સામે આંખના સ્તરે બેસવું જોઈએ.



ધૂમ્રપાન ન કરો: સીગરેટમાં રહેલું નિકોટિન કરોડરજીવુંના હાડકાંને નબળા પાડે છે.



લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવાનું ટાળો: શક્ય હોય તો કામ કરવાના ટેબલની ઊંચાઈ એડજસ્ટ કરો. નાના ટેબલ પર ઊભા રહીને એકાદ ફૂટ ઊંચા થવાનો પ્રયાસ કરો.



પીઠ દર્દને અવગણશો નહીં, આજે જ તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો.