



अपनी पीठ को लाइए राह पर

गलत मान्यता

पीठ दर्द एक ऐसा सफ़र है जो उम्र बढ़ने के साथ हमें करना ही है।

हकीकत

पीठ दर्द किसी भी उम्र में हो सकता है। आप व्यायाम की मदद से शरीर स्वस्थ करके इससे बच सकते हैं।

गलत मान्यता

गर्म पानी से स्नान दर्द कम करने में सहायक है।

हकीकत

ये राहतदायक असर प्रदान करेगा, लेकिन गर्म स्नान से सूजन और जलन बढ़कर दर्द को और तीव्र बना सकते हैं।

गलत मान्यता

सदैव सीधे बैठने से पीठ दर्द में राहत मिलती है।

हकीकत

अधिक देर तक सीधे बैठने से दर्द बढ़ सकता है। नियमित अंतराल पर कुछ देर स्ट्रेच करना ज़रूरी है।

गलत मान्यता

एक कठोर गद्दे से दर्द को ठीक करने में मदद मिलती है।

हकीकत

कठोर गद्दा शरीर को आराम देने में रुकावट बन सकता है क्योंकि ये कंधे और कूल्हे जैसे हिस्सों पर दबाव बनाता है।

गलत मान्यता

पीठ दर्द होने पर कोई व्यायाम नहीं करना चाहिए।

हकीकत

व्यायाम तो पीठ दर्द के घरेलू इलाज जैसा है। इससे दर्द में राहत मिलती है, जैसे प्रेस-अप, डबल नी टू चेस्ट आदि।

गलत मान्यता

सर्जरी एकमात्र इलाज है।

हकीकत

सर्जरी के अलावा, दर्द के लिए व्यायाम, औषधियाँ और फिज़िकल उपचार भी उपलब्ध हैं।

क्या करें



सही गद्दे का चुनाव:
पीठ के लिए नरम के बजाय ठोस गद्दा बेहतर है।



अपने बिस्तर का आकार बनाए रखें:
साल में दो बार, अपने गद्दे को उलट दें।



अपनी सीट अच्छे से सेट करें:
कार सीट को अपने कद के अनुसार सेट करें।



तकिये इस्तेमाल करें:
कुछ टॉवेल रोल्ल्स और छोटे तकिये की मदद से कार में ऊपर सहारा लीजिए।



ब्रेक लें:
झाड़विंग या काम करते समय हर एक घंटे बाद खड़े होकर स्ट्रेच करें।



सही मुद्रा इस्तेमाल करें:
कुछ उठाते वक़्त अपनी पीठ सीधी रखें। लोड के पास खड़े रहें। पैर फैलाकर, घुटनों के बल बैठकर, धीरे से उठाएं।

क्या ना करें

पेट के बल ना सोएं:
इससे आपकी रीढ़ और जोड़ों पर दबाव बनता है क्योंकि इससे रीढ़ का कुदरती मोड़ सीधा हो जाता है।



दिन की शुरुआत जल्दबाजी में ना करें:
एक मिनट लेकर थोड़ा स्ट्रेच करें और उठने से पहले आपके शरीर को भी जागने दें।



स्क्रीन से ज़्यादा ऊंचे या नीचे ना बैठें:
आपको स्क्रीन के आई-लेवल पर बैठना चाहिए।



धूम्रपान ना करें:
सिगरेट का निकोटीन रीढ़ की हड्डियों को कमज़ोर कर सकता है।



लंबे समय के लिए खड़े रहने से बचें:
मुमकिन हो तो आपके काम की टेबल की ऊंचाई एडजस्ट करें। एक पैर को ऊंचे स्टूल पर टिकाकर उसे ऊंचा रखने की कोशिश करें।



पीठ दर्द को नज़रंदाज़ ना करें, अपने डॉक्टर से आज ही सलाह लें।