



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಿರಿ

ಸುಳ್ಳುಗಳು

ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದೆ.

ಸತ್ಯಗಳು

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸುಳ್ಳುಗಳು

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಗಳು

ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು.

ಸುಳ್ಳುಗಳು

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಗಳು

ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನೋವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು (ಸ್ಟ್ರೆಚ್) ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಸುಳ್ಳುಗಳು

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಸಿಗೆ ನೋವು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಗಳು

ಮಲಗಿರುವಾಗ ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಂತಹ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸುಳ್ಳುಗಳು

ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸತ್ಯಗಳು

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದು ಇದ್ದಂತೆ, ಇದು ನೋವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರೆಸ್-ಅಪ್ಸ್, ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸುಳ್ಳುಗಳು

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಏಕೈಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

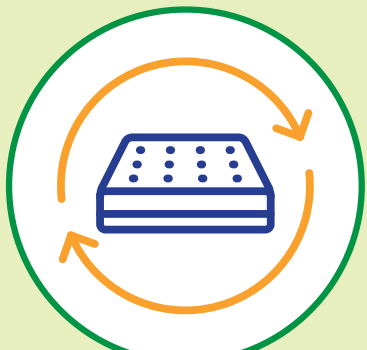
ಸತ್ಯಗಳು

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೊರತಾಗಿ, ನೋವು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಔಷಧಿಗಳು, ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇವೆ.

ಮಾಡುವುದು



ಸರಿಯಾದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು:
ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಸಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಹಾಸಿಗೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ:
ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಸೀಟ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ:
ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ ಸೀಟ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ.



ದಿಂಬುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ:
ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಟವೆಲ್ ರೋಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಥೋರ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.



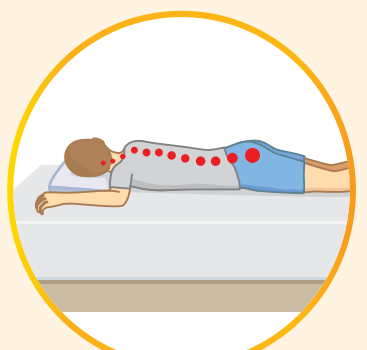
ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ:
ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ:
ಎತ್ತುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಲೋಡ್ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು, ವಿಶಾಲ ನಿಲುವು, ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಎತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಮಾಡಬಾರದು

ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡಿ:
ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಕ್ರರೇಖೆಯನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಆತುರಪಡಬೇಡಿ:
ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.



ಸ್ಮಿಲ್ ನಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ:
ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಿಲ್ ನ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕಟ್ಟಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ:
ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ:
ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ವರ್ಕ್ ಸ್ಟೂಲ್ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. ಸ್ಟೂಲ್ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಬೇಡಿ. ಇಂದೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.