



നിങ്ങളുടെ നട്ടെല്ലിനെ ശരിയായ ഭിശയിലാക്കുക

മിഥ്യ

പ്രായം കൂടുന്തോറും നമുക്കുണ്ടാകുന്ന അനിവാര്യമായ ഒന്നാണ് നടുവേദന.

സത്യം

ഏത് പ്രായക്കാർക്കും നടുവേദന ഉണ്ടാകാം. വ്യായാമത്തിലൂടെ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതു വഴി ഒരാൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും ഇത് തടയാനാകും.

മിഥ്യ

ചുടുവെള്ളത്തിലെ ഒരു കുളി വേദന കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

സത്യം

ഇത് വിശ്രമിക്കുന്ന ഒരു പ്രതീതി നൽകും, പക്ഷേ ചുടു വെള്ളത്തിലെ കുളി വിക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ വേദന വഷളാക്കും.

മിഥ്യ

എപ്പോഴും നിവർന്ന് ഇരിക്കുന്നത് നടുവേദനയ്ക്ക് ആശ്വാസം നൽകും

സത്യം

ദീർഘനേരം നിവർന്നു ഇരിക്കുന്നത് വേദന വർദ്ധിപ്പിക്കും. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ചില സ്ട്രെച്ചുകൾ ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

മിഥ്യ

കട്ടിയുള്ള മെത്ത വേദന ശമിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

സത്യം

ഒരാൾ കിടക്കുമ്പോൾ തോളും ഇടുപ്പും പോലുള്ള ചില ഭാഗങ്ങളിൽ സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ കട്ടിയുള്ള മെത്ത ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുന്നത് തടയും. അതിനാൽ, മെത്തയുടെ ശരിയായ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നിർബന്ധമാണ്.

മിഥ്യ

നടുവേദനയുള്ളവർ ഒരു വ്യായാമവും ചെയ്യാൻ പാടില്ല.

സത്യം

വ്യായാമം നടുവേദനയ്ക്കുള്ള വിട്ടുവെട്യാ പോലെയാണ്, ഇത് വേദനയെ തടയുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, പ്രസ്തുത-അപ്പുകൾ പോലെ, ഡബിൾ നീ ടു ചെയ്ത് മുതലായവ.

മിഥ്യ

ശസ്ത്രക്രിയ മാത്രമാണ് ഏക പോംവഴി.

ചെയ്യേണ്ടവ

ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു പുറമെ, വേദന നിയന്ത്രിക്കാൻ വ്യായാമങ്ങൾ, മരുന്നുകൾ, ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി എന്നിവയുമുണ്ട്.

ചെയ്യേണ്ടവ



ശരിയായ മെത്ത ഉപയോഗിക്കുക:
ഉറപ്പുള്ള മെത്തയാണ് സാധാരണയായി പതുപതുത്ത മെത്തയേക്കാൾ നിങ്ങളുടെ മുതുകിന് നല്ലത്.



നിങ്ങളുടെ കിടക്കയുടെ ആകൃതി നിലനിർത്തുക:
വർഷത്തിൽ രണ്ടുതവണ, മെത്ത മറിച്ച് ചുട്ടുക.



നിങ്ങളുടെ സീറ്റ് ശരിയായി ക്രമീകരിക്കുക:
നിങ്ങളുടെ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് കാർ സീറ്റ് ക്രമീകരിക്കുക.



തലയിണകൾ ഉപയോഗിച്ച് ക്രമീകരിക്കുക:
കാറിൽ ഉയരം ക്രമീകരിക്കാൻ കുറച്ച് ടവൽ റോളുകളും ചെറിയ ത്രോ പില്ലോകളും ഉപയോഗിക്കുക.



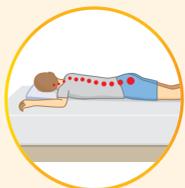
ഇടവേളകൾ എടുക്കുക:
ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോഴും ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും ഓരോ മണിക്കൂറിലും നിൽക്കാനും സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യാനും ഇടവേള എടുക്കുക.



ശരിയായ ശരീര നില പാലിക്കുക:
എന്നെങ്കിലും ഉയർത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ നടുവ് നേരെ നിർത്തുക. ലോഡിന് അടുത്ത് തന്നെ നിൽക്കുക, കാല് അൽപ്പം അകറ്റി, മുട്ടുവളച്ച്, നേരെ ഉയർത്തുക.

ചെയ്യരുതാത്തവ

കമഴ്ന്നു കിടന്ന് ഉറങ്ങരുത്:
നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വാഭാവിക വളവ് നേരെയൊക്കുമെന്നതിനാൽ ഇത് നിങ്ങളുടെ നട്ടെല്ലിലും സന്ധികളിലും സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നു.



നിങ്ങളുടെ ദിവസം ആരംഭിക്കാൻ തിരക്കുകൂട്ടരുത്:
പൂർണ്ണമായി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യാൻ ഒരു മിനിറ്റ് എടുക്കുക, എന്നെങ്കിലും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഉണരാൻ അനുവദിക്കുക.



സ്ക്രീനിൽ നിന്ന് ഉയരത്തിലോ താഴെയോ ഇരിക്കരുത്:
നിങ്ങളുടെ കണ്ണ് സ്ക്രീനിന്റെ ലെവലിൽ തന്നെ ആയിരിക്കണം.



പുകവലിക്കരുത്:
സിഗററ്റിലെ നിക്കോട്ടിൻ നട്ടെല്ലിലെ അസ്ഥികളെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു.



ദീർഘനേരം നിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക:
സാധ്യമെങ്കിൽ വർക്ക് ബേഡിന്റെ ഉയരം ക്രമീകരിക്കുക. ഒരു സ്റ്റുളിൽ ഇരുന്ന് കൊണ്ട് ഒരു അടി ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.



നടുവേദന അവഗണിക്കരുത്, ഇന്ന് തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

Adopted from:
1. Seven Myths About Back Pain Debunked by Margaret Jaworski. Available at: <https://www.spineuniverse.com/conditions/back-pain/seven-myths-about-back-pain-debunked>. Last accessed on June, 2022.
2. 10 Ways to Manage Low Back Pain at Home by Stefani McCade. Available at: <https://www.webmd.com/back-pain/features/manage-low-back-pain-home>. Last visited: June, 2022.
3. Back Pain Dos and Don'ts by Gina Shaw. Available at: <https://www.webmd.com/back-pain/features/back-dos-donts>. Last visited: June, 2022.
4. Low Back Pain: Coping - <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/4290-low-back-pain-coping#text=Stand%20with%20your%20head%20up,ont%20a%20stool%20or%20box>
5. Do's and Don'ts with Low Back Pain - <https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/DoDontLowBack.pdf>