



# आता तुमची पाठ तुम्हाला पाठिंबा देईल

## गैरसमज

वयानुसार पाठदुखी होतेच.

## वस्तुस्थिती

पाठदुखी कोणत्याही वयात होऊ शकते. व्यायामाने शरीर निरोगी ठेवून तुम्ही ती टाळू शकता.

## गैरसमज

वेदना कमी करण्यासाठी गरम पाण्याने स्नान करावे.

## वस्तुस्थिती

त्यामुळे थोडं बरं वाटेल, पण गरम पाण्याने स्नान केल्यावर सूज वाढून वेदना आणखी तीव्र होऊ शकतात.

## गैरसमज

नेहमी सरळ बसल्यामुळे पाठदुखी कमी होते.

## वस्तुस्थिती

खूप वेळ सरळ बसल्यामुळे वेदना वाढते. नियमित कालावधीने हात पाय ताणणे महत्त्वाचे आहे.

## गैरसमज

जाड चटई किंवा गादीवर झोपल्यामुळे वेदना कमी होते.

## वस्तुस्थिती

जाड चटई किंवा गादीमुळे खांदे आणि कुल्यावर ताण येऊन शरीराला पुरेसा आराम मिळत नाही. म्हणून योग्य चटई किंवा गादी आवश्यक असते.

## गैरसमज

पाठदुखी झाल्यावर व्यायाम करू नये.

## वस्तुस्थिती

व्यायाम हा पाठदुखीवरील घरगुती उपाय आहे. प्रेस अप्स, छातीपर्यंत गुडघे आणणे इत्यादी व्यायामामुळे वेदना थांबते व तिचे व्यवस्थापन करता येते.

## गैरसमज

शस्त्रक्रिया हाच पर्याय आहे.

## वस्तुस्थिती

शस्त्रक्रियेशिवाय औषधांसोबत काही व्यायाम प्रकार, फिजिकल थेरपीज केल्या तर वेदनेचं व्यवस्थापन होतं.

## हे करा



### योग्य गादीची निवड करा:

मऊ गादीपेक्षा घट्ट गादी तुमच्या पाठदुखीसाठी उत्तम आहे.



### तुमचा पलंग योग्य आकाराचा असावा:

वर्षातून दोनदा गादी उलटी करा.



### खुर्चीवर नीट बसा:

तुमच्या उंचीनुसार कार सीट अॅडजस्ट करा.



### उशांचा वापर करा:

टॉवेल रोलस आणि छोट्या उशांचा कारमध्ये आधार घ्या.



### थोडा वेळ थांबा:

वाहन चालवताना किंवा काम करताना दर तासाने थोडं थांबा आणि शरीर ताणा.



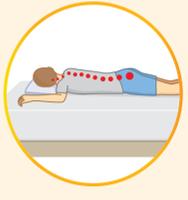
### शरीराला योग्य अंशात वाकवा:

वजन उचलताना पाठ सरळ ठेवा. वजनाच्या जवळ उभं रहा, हात आणि गुडघे योग्य अंशात ठेवून, स्थिर राहून वजन उचला.

## हे करू नका

### पोटावर झोपू नका:

ह्यामुळे मणका व सांध्यांवर ताण येतो. कारण त्यामुळे मणक्याचा नैसर्गिक आकार बिघडतो.



### दिवसाची सुरुवात घाईने करू नका:

झोपेतून उठल्यावर थोडं शरीर ताणा आणि मग सावकाश उठा.



### स्क्रीनसमोर उंचावर बसू नका:

तुम्ही स्क्रीनसमोर बसताना डोळे बरोबर समोर यायला हवेत.



### धूम्रपान करू नका:

निकोटीनमुळे मणक्याची हाडे कमकूवत होतात.



### खूप वेळ उभं राहू नका:

शक्य असेल तर काम करायच्या टेबलची उंची अॅडजस्ट करा. एक पाय स्टूलवर ठेवून उभे रहा.



पाठदुखीकडे दुर्लक्ष करू नका, आजच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.