



ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ

ନିଥ୍ୟା

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଯାତ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ସତ୍ୟତା

ଯେକୌଣସି ବୟସ ବର୍ଗରେ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ରୋକା ଯାଇପାରିବ ।

ନିଥ୍ୟା

ଏକ ଗରମ ସ୍ନାନ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସତ୍ୟତା

ଏହା ଏକ ଆରାମଦାୟକ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଦାନ କରିବ, କିନ୍ତୁ ଏକ ଗରମ ସ୍ନାନ ପ୍ରଦାହକୁ ବଢାଇ ଆପଣଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଆହୁରି ଖରାପ କରିପାରେ ।

ନିଥ୍ୟା

ସିଧା ବସିବା ସର୍ବଦା ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସତ୍ୟତା

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ସିଧା ବସିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ହୋଇପାରେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ କିଛି ଷ୍ଟେର୍ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ନିଥ୍ୟା

ଏକ ମଜଭୁତ ମ୍ୟାଟ୍ରେସ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସତ୍ୟତା

ଏକ ମଜଭୁତ ମ୍ୟାଟ୍ରେସ୍ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବାରେ ବାଧା ଉପୁଯାଇପାରେ କାରଣ ଏହା ଶୋଇବା ସମୟରେ କାନ୍ଧ ଏବଂ ହିପ୍ ପରି କିଛି ଅଂଶ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ, ସଠିକ ମ୍ୟାଟ୍ରେସ୍ ପସନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ନିଥ୍ୟା

ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ସତ୍ୟତା

ବ୍ୟାୟାମ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଘରୋଇ ଉପଚାର ପରି, ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ରୋକିଥାଏ ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିଥାଏ, ଯେପରିକି ପ୍ରେସ୍ ଅପସ, ଡବଲ୍ ଆଣ୍ଡୁରୁ ଛାଡ଼ି ଲତ୍ୟାଦି ।

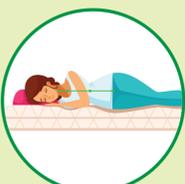
ନିଥ୍ୟା

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ ଅଟେ ।

ସତ୍ୟତା

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବ୍ୟତୀତ, ବ୍ୟାୟାମ, କାଉଣ୍ଟର ଔଷଧ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା ବିକଳ୍ପ ଅଛି ।

କଣ କରିବେ



ସଠିକ ମ୍ୟାଟ୍ରେସ୍ ପାଇବା:
ଏକ ମଜଭୁତ ମ୍ୟାଟ୍ରେସ୍ ସାଧାରଣତଃ ସ୍କୃଣୀ ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଟେ ।



ବେଡ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଆକୃତିରେ ରଖନ୍ତୁ:
ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର, ମ୍ୟାଟ୍ରେସ୍‌କୁ ଓଲଟାନ୍ତୁ ।



ଆପଣଙ୍କର ଆସନକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ସେଟ୍ କରନ୍ତୁ:
ଆପଣଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ କାର୍ ସିଟ୍‌କୁ ଆଡଜଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ।



ତକିଆ ସହିତ ଖେଳ:
କାରରେ ଅଧିକ ସପୋର୍ଟ ପାଇଁ କିଛି ଟାଣ୍ଡେଲ୍ ରୋଲ୍ ଏବଂ ଛୋଟିଆ ଥ୍ରୋ ପିଲୋ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।



ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ:
ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ, ଠିଆ ହେବା ଏବଂ ଷ୍ଟେର୍ ପାଇଁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ।



ସଠିକ ସ୍ଥିତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ:
ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଭାର ନିକଟରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ, ବିସ୍ତୃତ ମୁଦ୍ରାରେ, ଆଣ୍ଟିମୋଡ଼ି ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଜିନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ।

କଣ କରିବେ ନାହିଁ

ପେଟେଇ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ:

ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଜୋଡ଼ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରେ କାରଣ ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ସ୍ୱାଭାବିକ ବକ୍ରତାକୁ ଫ୍ଲଟ୍ କରିଥାଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଦିନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ି ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ: ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିସ୍ତାର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମିନିଟ୍ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଜାଗ୍ରତ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ କିମ୍ବା ନିମ୍ନରେ ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ସ୍କାନକୁ ଆଖି ପୁରରେ ରଖି ବସିବା ଉଚିତ୍ ।



ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ: ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ଥିବା ନିକୋଟିନ୍ ମେରୁଦଣ୍ଡର ହାତକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ ।



ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ଛିଡ଼ା ହେବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ: ଯଦି ସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଟେବୁଲ୍‌ର ଉଚ୍ଚତା ଆଡଜଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ । ଏକ ପାଦକୁ ଉଚ୍ଚରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟୁଲ୍ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦକୁ ରଖି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।



ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅଣବେଶା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଆଜି ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

Adapted 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 McDade. 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, on%20a%20stool%20or%20a%20box
5. Do's and Don'ts with Low Back Pain - <https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/DoDontLowBack.pdf>