



உங்களுக்கு முதுகுவலி ஏற்படும் போது பின்வருபனவற்றை கண்காணியுங்கள்

கட்டுக்கதைகள்

முதுகு வலி என்பது நமக்கு வயதாகும்போது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக அமைகிறது.

உண்மைகள்

முதுகு வலி எந்தவொரு வயது குழுவின்ருக்கும் ஏற்படலாம். ஒருவர் உடற்பயிற்சி செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் அதை எப்போதும் தடுக்கலாம்.

கட்டுக்கதைகள்

வலியை குறைப்பதற்கு சூடான தண்ணீரில் குளிப்பது உதவியாக இருக்கும்.

உண்மைகள்

சூடான தண்ணீரில் குளிப்பது தற்காலிகமாக வலியை குறைப்பது போல இருக்கும், ஆனால் இது ஒவ்வாமையை அதிகரித்து வலியை இன்னும் மோசமாக்கும்.

கட்டுக்கதைகள்

எப்போதும் நேராக உட்கார்ந்திருப்பது முதுகுவலி ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது.

உண்மைகள்

நீண்ட நேரம் நேராக உட்கார்ந்திருப்பது வலியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அடிக்கடி சில உடலின் பகுதிகளை நீட்டி நேராக செய்வது முக்கியமாகும்.

கட்டுக்கதைகள்

ஒரு நல்ல திடமான மெத்தை வலியைக் குறைப்பதற்கு உதவும்.

உண்மைகள்

ஒரு நல்ல திடமான மெத்தை உடல் ஓய்வெடுப்பதைத் தடுக்கும், ஏனென்றால் ஒருவர் படுக்கும்போது தோள்பட்டை மற்றும் இடுப்பு போன்ற சில பகுதிகளுக்கு அழுத்தத்தை கொடுக்கிறது. ஆகவே, சரியான மெத்தைையை தேர்வு செய்வது அவசியமாகும்.

கட்டுக்கதைகள்

முதுகு வலி இருக்கும் போது எந்தவொரு உடற்பயிற்சியும் செய்யக்கூடாது.

உண்மைகள்

உடற்பயிற்சி செய்வது முதுகுவலிக்கு வீட்டு வைதியமாகும், இதை தடுக்க மற்றும் சமாளிக்க பிரஸ் - அப் மற்றும் இரண்டு கால் முட்டியும் மாப்புவரை கொண்டுவரும் உடற்பயிற்சி செய்தல் நல்லது.

கட்டுக்கதைகள்

அறுவை சிகிச்சை செய்வது மட்டுமே ஒரே விருப்பத்தேர்வாகும்.

உண்மைகள்

அறுவைசிகிச்சையைத் தவிர்த்து, இதில் வலியை சமாளிக்க உடற்பயிற்சிகள், சீட்டின்றி வாங்கும் மருந்துகள், உடலரீதியான சிகிச்சைமுறைகள் உள்ளன.

செய்யக்கூடியவைகள்



சரியான மெத்தையை தேர்வு செய்தல்:
மென்மையான மெத்தையை விட ஒரு நல்ல திடமான மெத்தை உங்கள் முதுகுக்கு சிறந்ததாகும்.



உங்கள் படுக்கையை சரியாக வைத்திருத்தல்:
ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை, மெத்தையை திருப்பி போடவும்.



உங்கள் இருக்கையை சரியாக அமைத்துக் கொள்ளுதல்:
உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்றபடி கார் இருக்கையை சரிசெய்யவும்.



தலையணைகளை வைத்துக் கொள்ளுதல்:
காரில் உயரமாக இருக்க உதவ சில டவல்களை சுருட்டி எடுத்துக் கொண்டு, சிறிது தூக்கி தலையணைகளாக வைத்துக் கொள்ளவும்.



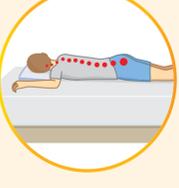
இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளுதல்:
வாகனம் ஓட்டும் போதும், வேலை செய்யும் போதும், ஒவ்வொரு மணி நேரமும் நிற்பதற்கும், கைகால்களை நீட்டுவதற்கும் இடைவேளை எடுத்துக்கொள்ளவும்.



சரியான தோற்றநிலையை பயன்படுத்துதல்:
எதையெனும் தூக்கும் போது உங்கள் முதுகை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். தூக்கும் பொருளுக்கு அருகிலேயே இருந்து, அகலமாக இருந்து, மண்டியிட்டு, மற்றும் நேராக தூக்கவும்.

செய்யக்கூடாதவைகள்

நீங்கள் குப்புறப் படுக்கக்கூடாது: இது உங்கள் முதுகெலும்பு மற்றும் மூட்டுகளுக்கு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது, ஏனெனில் இது முதுகெலும்பின் இயற்கையான வளைவைத் தட்டையாக்குகிறது.



உங்கள் நாளை அவசரஅவசரமாக ஆரம்பிக்க வேண்டாம்: முழுமையாக கைகால்களை நீட்டிக்க ஒரு நிமிடம் எடுத்துக் கொண்டு மற்றும் நடப்பதற்கு முன்பு தூங்கி எழும்போது உங்கள் உடலை அசைத்திடுங்கள்.



ஸ்கிரீனிலிருந்து உயரமாகவோ அல்லது தாழ்வாகவோ உட்கார வேண்டாம்: நீங்கள் ஸ்கிரீன் இருப்பதற்கு ஏற்றபடி பார்க்கும் அளவில் நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.



புகைபிடிக்க வேண்டாம்: சிகரெட்டில் உள்ள நிகோடின் முதுகெலும்புகளை பலவீனமாக்கும்.



நீண்ட நேரம் நிற்பதை தவிர்க்கவும்: இயலுமெனில், வேலை பார்க்கும் நாள்காலியின் உயரத்தை சரிசெய்யவும், நீண்ட நேரம் நிற்கும்போது ஒரு காலை உயர்த்தி ஒரு ஸ்டூல் மீது வைத்து நிற்க முயற்சிக்கவும்.



முதுகு வலி இருப்பதை அலட்சியப்படுத்தாமல், இன்றே உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை செய்யுங்கள்.

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 Dis 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/diseases/290-low-back-pain-coping#:~:text=Stand%20with%20your%20head%20up,only%20a%20stool%20or%20box>
5. Do's and Don'ts with Low Back Pain - <https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/DoDontLowBack.pdf>