



మీ వెన్నును తిరిగి సక్రమమైన స్థితికి తీసుకొనిరండి

అపోహలు

వెన్నునొప్పి అనేది మన వయస్సులో అనివార్యమైన ప్రయాణం.

వాస్తవం

వెన్నునొప్పి ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చు. వ్యాయామంతో శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా ఎల్లప్పుడూ దీనిని నివారించవచ్చు.

అపోహలు

నొప్పిని తగ్గించడానికి హాట్ బాత్ సాయపడగలదు.

వాస్తవం

ఇది రిలాక్సింగ్ ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది, కానీ హాట్ బాత్ వల్ల మంట పెరగడం వల్ల మీ నొప్పిని మరింత పెంచవచ్చు.

అపోహలు

తిన్నగా కూర్చోవడం వల్ల.

వాస్తవం

ఎక్కువసేపు నిటారుగా కూర్చోవడం వల్ల నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. క్రమం తప్పకుండా కొన్ని వ్యాయామాలు చేయడం చాలా ముఖ్యం.

అపోహలు

దృఢమైన పరుపు నొప్పిని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

వాస్తవం

దృఢమైన పరుపు శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి నిరోధించగలదు, ఎందుకంటే ఇది పడుకున్నప్పుడు భుజం మరియు పిరుదులు వంటి కొన్ని భాగాలకు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, పరుపు యొక్క సరైన ఎంపిక తప్పనిసరి.

అపోహలు

వెన్నునొప్పిలో ఎటువంటి వ్యాయామం చేయకూడదు.

వాస్తవం

వ్యాయామం వెన్నునొప్పికి ఇంటి చిట్కాలంటేది, ఇది ప్రెస్-అప్, డబుల్ మోకాలి నుండి ఛాతీ వంటి నొప్పిని నివారిస్తుంది.

అపోహలు

శస్త్రచికిత్స మాత్రమే ఆప్షన్.

వాస్తవం

శస్త్రచికిత్సతో పాటు, నొప్పిని నివారించడానికి వ్యాయామాలు, చిట్టీ లేకుండా కొనుగోలు చేసే మందులు, శారీరక చికిత్సలు ఉన్నాయి.

చేయదగినవి



సరైన పరుపును పొందడం:
దృఢమైన పరుపు సాధారణంగా మెత్తగా ఉండేదాని కంటే మీ వీపుకు ఉత్తమమైనది.



మీ బెడ్ని పేస్లో ఉంచుకోండి:
సంవత్సరానికి రెండుసార్లు, పరుపును తిప్పండి.



మీ సీటును సరిగ్గా సెట్ చేయండి:
మీ ఎత్తుకు అనుగుణంగా కారు సీటును సర్దుబాటు చేయండి.



దిండులతో ఆడుకోండి:
కారులో ఎక్కువ మద్దతు ఇవ్వడానికి కొన్ని టవల్ రోల్స్ మరియు చిన్న త్రో దిండ్లు పొందండి.



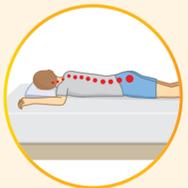
విరామాలు తీసుకోండి:
డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు మరియు పనిచేసేటప్పుడు, నిలబడటం మరియు స్టైచ్ చేయడానికి ప్రతి గంటకు ఒక్కసారి విరామం తీసుకోండి.



సరైన భంగిమను ఉపయోగించండి:
ఎత్తేటప్పుడు మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి. లోడ్కు దగ్గరగా నిలబడండి, విశాలమైన భంగిమ, మోకాళ్ళపై నిలబడండి మరియు నిలకడగా ఎత్తండి.

చేయకూడనవి

మీ కడుపుపై నిద్రపోవద్దు: ఇది మీ వెన్నెముక మరియు కీళ్ళపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది వెన్నెముక సహజ వక్రతను ఫ్లాట్ చేస్తుంది.



మీ రోజును ప్రారంభించడానికి తొందరపడవద్దు: పూర్తిగా స్టైచ్ చేయడానికి ఒక నిమిషం తీసుకోండి మరియు ముందుకు సాగడానికి ముందు మీ శరీరాన్ని మేల్కోల్పనివ్వండి.



స్క్రీన్ నుంచి ఎత్తుగా లేదా దిగువకు కూర్చోవద్దు: మీరు మీ స్క్రీన్ కు కంటి స్థాయిలో కూర్చోవాలి.



ధూమపానం చేయవద్దు: సిగరెట్లలో ఉండే నికోటిన్ వెన్నెముక ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది.



సరైన భంగిమను ఉపయోగించండి: ఎత్తేటప్పుడు మీ వీపును నిటారుగా ఉంచండి. లోడ్కు దగ్గరగా నిలబడండి, విశాలమైన భంగిమ, మోకాళ్ళపై నిలబడండి మరియు నిలకడైన లిఫ్ట్ చేయండి.



మీ వెన్నునొప్పిని విస్మరించవద్దు, మీ వైద్యుడిని నేడే సంప్రదించండి.