



World
PT Day
2024

કમરનો દુઃખાવો: એક વિશ્લેષણ

#1

કમરનો દુઃખાવોએ
(LBP) વૈશ્વિક સ્તરે
અક્ષમતા નું મુખ્ય
કારણ છે

૨૦૨૦ માં

૬૧૯ મિલિયન

લોકો કમરનો દુઃખાવો (LBP) નો
અનુભવ કર્યો, જે દરેક ૧૩ માંથી ૧
વ્યક્તિ છે ૧૯૯૦

થી

૬૦% ↑

નો વધારો દર્શાવે છે

અંદાજિત છે કે ૨૦૫૦ સુધી
કમરનો દુઃખાવો (LBP) ના કેસ

૮૪૩ મિલિયન

સુધી વધશે



કમરનો દુઃખાવો સામાન્ય છે

LBP કોઈપણ વયે અનુભવી શકાય છે અને લગભગ દરેક વ્યક્તિએ તેમના જીવનકાળમાં તેનો અનુભવ કરશે - સદાભાગ્યે તે માત્ર થોડાક લોકો માટે જ ક્રોનિક (૩ મહિના કરતા વધુ સમય ચાલતા) બને છે.



કમરના દુઃખાવાનું કારણ શું છે?

૯૦% LBP બિન-વિશિષ્ટ છે, તેનો અર્થ એ છે કે કોઈ એક ચોક્કસ સંરચના (જેમ કે જોઈન્ટ, મસલ, લિગામેન્ટ, ડિસ્ક) છે જેનાથી તેનું કારણ શોધી શકાતું નથી અને તે કોઈ ગંભીર અથવા ચોક્કસ મૂળભૂત રોગને કારણે નથી.

LBP ઘણા પરિબલોના સંયોજનથી થતો હોઈ શકે છે અને સૌથી શ્રેષ્ઠ સ્કેન (જેમ કે એક્સ-રે અથવા એમ.આર.આઈ) પણ મોટાભાગના ક્રોનિક LBP માટે સ્પષ્ટ કારણ ઓળખી શકતા નથી.

જ્યારે તમારા ડોક્ટર અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારો પરીક્ષણ કરશે ત્યારે તે તમારા લોકોના લોકોના ઓળખ કરી શકશે જેમને સ્કેનની જરૂર છે.



તમારા કમરના દુઃખાવા માટે મદદ ક્યારે લેવી

ઘણા લોકો થોડા અથવા ક્યારેક કોઈ સારવાર વિના LBP માંથી સારું થાય છે. જો કે તમારે તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ:

- ૨-૩ અઠવાડિયામાં જો તમારો દુઃખાવામાં ઘટાડો થતો નથી અથવા વધારે છે અથવા તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતા રોકી રહ્યો છે
- ૬ અઠવાડિયામાં જો તમારો દુઃખાવો એ જ રીતે રહે છે તેમ છતાં તમે તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી શકો છો

તમારા કમરના દુઃખાવો ગંભીર છે?

આ લક્ષણો ખૂબ જ દુર્લભ છે પરંતુ જો તમે તેનો અનુભવ કરો છો તો તમારે ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ:

- મૂત્રાશય અને/અથવા આંતરડાના લક્ષણો જેમ કે પેશાબ કરવામાં તકલીફ
- સંભોગ કરવામાં આશક્તિ જેમ કે સંભોગ દરમિયાન સંવેદનશીલતાની ક્ષતિ
- તમારા પગમાં સંવેદન અને શક્તિની ક્ષતિ
- તમારા કમરના દુઃખાવા સાથે તાવ જેવા બીમાર લાગવું
- તમે ૫૦ થી વધારે વયના છો, તમારી અગાઉ કેન્સર થયેલું છે, તમને ખબર નથી પડતી અને તમારી પાસે કોઈ સ્પષ્ટ કારણ વગર દુઃખાવો થયો છે.

જો તમે કોઈ આઘાતજનક ઈજા થઈ છે, જેમ કે પડવું અથવા કોઈ અકસ્માત થવું, તો પણ તમારે તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ.

કમરના દુઃખાવા માટે કઈ પ્રકારની સારવાર મદદરૂપ છે?

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ LBP ની સંભાળમાં નિષ્ણાત છે અને તમારી જરૂરિયાતો માટેની સારવાર કરી શકે છે. તમારી સારવારમાં સંયોજન શામેલ હોઈ શકે છે:



તમારા દુઃખાવાની સંભાળ કેવી રીતે કરવી એની સમજણ



શારીરિક પ્રવૃત્તિ, તણાવ અને ઊંઘ અંગે સલાહ સહીત લાઇફસ્ટાઇલ અંગેના સંકેત



તાકાત વધારવા અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવા માટે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની દેખરેખ હેઠળ કસરત



દુઃખાવો ઓછો કરવાની દવાઓ જેમ કે સ્ટીરોઈડ રીતની દુઃખાવાની દવાઓ

મદદ કેમ લેવી?

લાંબા સમય નો કમરનો દુઃખાવો તમારા જીવનની ગુણવત્તાને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી શકે છે અને અન્ય આરોગ્ય પરિસ્થિતિઓ સાથે જોડાયેલ છે. તમે જે લાંબા સમયથી કમરના દુઃખાવાનો અનુભવ કરો છો, તે વધુ શક્ય છે કે તમે તમારી શું કરવા માટે સક્ષમ છો તેમાં કામ નહીં કરી શકો તેવો અનુભવ થશે. મદદ મેળવવાથી તમને તમારા દુઃખાવાની સંભાળ કરવામાં મદદ મળશે અને તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરીથી કરવા માટે મદદ મળશે.

કસરતની સારવારની જરૂર ધરાવતી આરોગ્ય પરિસ્થિતિઓમાં, LBP એ પરિસ્થિતિ છે જેમાં સૌથી વધુ લોકો ફાયદો મળી શકે છે.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday