



World
PT Day
2024

માન્યતા
વર્સિસ

હકીકત



માન્યતા: મારી કમર ખૂબ જ દુ:ખે છે તે ખરેખર ગંભીર રીતે નુકસાન થયું છે

હકીકત: કમરનો દુખાવો ડરામણો છે પરંતુ મોટાભાગે આ દુખાવો જાન હની કરે છે અને મોટાભાગના લોકો એમાંથી સારી રીતે સાજા થઈ જાય છે



માન્યતા: મારે પથારીમાં જ રહીને આરામ કરવો જોઈએ જેથી મારો કમર નો દુખાવો સારો થાય

હકીકત: ઈજા થવાની તરત પછી તેની પ્રવૃત્તિઓ રાખવી એ દુખાવો વધે નહીં હલકી કરસત અને રોજબરોજની ક્રિયામાં તો કરવું તે સાચા થવા માટે જરૂરી છે



માન્યતા: મારી કમરમાં શું તકલીફ છે તે જાણવા માટે મારે એક્સરે અથવા એમઆરઆઇ જરૂરી છે

હકીકત: રિપોર્ટ કમરના દુખાવાનું કારણ જણાવે છે અસામાન્ય લક્ષણો જે એક્સપરીમાં બતાવવામાં આવે છે તે ઉમર સાથે ખુબ જ સામાન્ય છે



માન્યતા: કસરત કરવાથી મને દુખે છે જેથી મને વધુ નુકસાન થાય છે

હકીકત: હલનચલન થી ના સ્નાયુ ની તાકાત વધે છે આપણી કમર મજબૂત છે અને હલનચલન અને વજન આપો યોગ્ય છે.કમરને બચાવવા માટેની ચેતવણી નથી.



માન્યતા: હું મારી કમરને સારો પહોંચાડી જો હું આગળ ઝૂકીસ અથવા વજન ઊંચકીશ તો

હકીકત: રોજ આગળ ઝુકવાથી અથવા વજન ઊંચકવાથી કમરને નુકસાન થતું નથી સમય સાથે કમરના સ્નાયુઓના તાકાત વધારવાથી વજન ઊંચકી શકાય છે



માન્યતા: મારે ટટ્ટાર જ બેસવું પડે જેથી મને કમરનો દુખાવો ન થાય

હકીકત: કોઈ એક રીતે બેસવું જરૂરી નથી અલગ અલગ રીતે બેસવું તે કમર માટે જરૂરી છે. કમરને આરામદાયક રીતે રાખો જરૂરી છે અને અલગ અલગ રીતે બેસવું તે જીવવાની હકીકત છે.



માન્યતા: દુખાવો ઓછો કરવાની ભારે ગોળીઓ મને સારું થઈ જવામાં મદદ કરશે

હકીકત: દુખાવાની દવાઓ તાજા થવામાં મદદ નહીં કરે દવાઓ સાથે કસરત પણ કરવી જરૂરી છે.



માન્યતા: મારે ઘણી બધી કોરની કસરત કરવી જરૂરી છે

હકીકત: કમરનો દુખાવો કમરના સ્નાયુઓના ઓછી તાકાતથી નથી થતો ઘણા પ્રમાણ છે જે જણાવે છે કે કસરત જેમ કે ચાલવું તે સાદી કસરત પણ એટલે જ ફાયદાકારક છે.



માન્યતા: મારે મારી કમરને પહેલા હતી તેમ કરવાની જરૂર છે

હકીકત: કમરના દુખાવાનો મતલબ નથી તમારી કમર પહેલા જેવી થઈ જશે તમારી કમર મજબૂત છે ને તે જગ્યાએથી ખસી નહીં શકે ગાડી ખસવી એ અશક્ય છે



માન્યતા: મારે ઓપરેશન અથવા ઇન્જેક્શન લેવાની જરૂર છે જેથી મારો દુખાવો ઘટે

હકીકત: ઓપરેશન અને ઇન્જેક્શન ભાગ્યે જ દુખાવાનો ઉપાય છે. કસરત અને દુખાવાને જાતે સંભાળવો તેમાં ઉપયોગી છે અને ઓછું જોખમી છે.



માન્યતા: મારી ઉમર વધી રહી છે તેથી મને કમરનો દુખાવો થશે જ

હકીકત: કમરના સ્નાયુઓની તાકાત ઘટવી તે મુખ્ય કારણ છે દુખાવાનું નહીં કે ઉમરનું



માન્યતા: મને જેટલું વધુ દુખાવો થાય છે મારી કમરને તેટલું જ નુકસાન થાય છે

હકીકત: વધુ દુખાવો એટલે વધુ નુકસાન નથી. કમરની દુખાવો અલગ હોય છે જો તકલીફ સરખી હોય તો પણ



તમે તમારા ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ તમને સલાહ આપશે અને દુખાવાને કઈ રીતે સંભાળવું તે જણાવશે.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday