



World
PT Day
2024

ફિઝિયોથેરાપી અને કમરના દુઃખાવા



કમરના દુખાવા (એલબિપીને)ના તમામ પ્રકારો અને તમામ તબક્કાઓમાં કસરત અત્યંત આવશ્યક છે તમને તમારા દુખાવા વિશે સમજવામાં મદદ મળે, ફરીથી કાર્ય શરૂ કરવામાં સલાહ મળે છે, તમારી મનપસંદ પ્રવૃત્તિઓમાં પરત આવે અને દૈનિક જીવનમાં સ્વતંત્રતા જાળવી રાખે.

કમરના દુઃખાવામાં ફિઝિયોથેરાપીનું કાર્ય

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટો એલબિપીને માટે નિષ્ણાત સલાહ, માર્ગદર્શન અને સારવાર આપે છે. તેઓ તમારી કુલ આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરશે, જ્યારે ભવિષ્યના પ્રકરણોની શક્યતાઓ ઘટાડશે.

કમરના દુઃખાવા ને શારીરિક અને માનસિક પરિબળોના સંયોજન દ્વારા થતું હોઈ શકે છે, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટો આ પરિબળો અને રોજબરોજની તંદુરસ્તી જાળવવામાટે અપનાવવા વિશે સલાહ આપી શકે છે.

બાયોસાયકોસોશિયલ અભિગમ

લાંબા સમય નો કમરનો દુઃખાવો ડિપ્રેશનની લાગણીઓ, ખરાબ આદતો, કામ અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની મુશ્કેલીઓ સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે. વિવિધ આરોગ્ય સેવાઓ વ્યાવસાયિકો, જેમાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટો પણ સામેલ છે, આ વિવિધ પાસાઓમાં મદદ કરવા માટે સાથે મળીને કાર્ય કરે છે. તેઓ જે જાણીતા છે તે બાયોસાયકોસોશિયલ અભિગમનો ઉપયોગ કરી શકે છે, અને આ ત્રણ પરિબળોને જુએ છે:



જૈવિક: તમારા કમરના દુઃખાવાના શારીરિક પાસાઓ

માનસિક: તમારા કમરના દુઃખાવાથી ભાવનાત્મક અને માનસિક અસર, તમે કેવી રીતે તેની સંભાળ રાખો છો, તમારા તણાવના સ્તરો, અને તમે તમારા દુઃખાવાને કેવી રીતે અનુભવો છો, જેમ કે તમે વધુ નુકસાન કરવાનો ભય રાખતા હો



સામાજિક: આમાં તમારા પરિવારનું જીવન, તમારે શું આધાર છે, તે વસ્તુઓ તમારે માટે ઉપલબ્ધ છે, જેમ કે કસરત અને/અથવા સુરક્ષિત રીતે ચાલવા માટે સ્થળો, જ્યાં તમે કામ કરો છો અને તમે જીવવા માટે શું કરો છો.

કમરના દુખાવા માટે સ્વ-સંચાલનનું કાર્ય

સ્વ-સંચાલન અને કસરત એ કમરના દુખાવાને સંચાલિત કરવા માટે સૌથી વધુ ભલામણ કરેલી સારવાર છે. તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને તમારા માટે કાર્યરત સ્વ-સંચાલન કાર્યક્રમ વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

આમાં સમાવી શકાય છે:

- તમારે તમારા દુઃખાવાનું નિયમન કરવામાં અને ફરીથી સારી રીતે જીવન શૈલી કેળવવામાં
- તમને તમારી કમર પર ફરીથી વિશ્વાસ કરવા માટેનો આત્મવિશ્વાસ આપવો. તમારી કમર મજબૂત છે. જોકે શરૂઆતમાં ફરવા ફરવામાં દુખાવો થાય છે, પણ ધીમે ધીમે જો કમર સરળ થશે તો તમને ફરવા ફરવાની ક્ષમતામાં વધારો થશે અને ફરીથી સક્રિય સક્રિય થશે
- હલનચલન અને ઈજા અથવા ન સુધારવાના ભયને કેવી રીતે પાર કરવું, જેમ કે માનસિક વર્તન થેરાપી (સીબીટી) જેવી થેરાપી સાથે



• મોટા ભાગના કમરના દુઃખાવા ગંભીર નથી તે સમજવું

• કમરના દુઃખાવાને પહોંચી વળવામાં ઊંઘને મહત્વ આપવું

• તમારા કમરના દુઃખાવાને ઓછું કરવા માટે તમારે કઈ રીતે તણાવ અને તણાવવાળી પરિસ્થિતિઓને સંભાળવી?

• શારીરિક રીતે હરતા ફરતા રહેવું

• તમાકું ન પીવું

• સામાજિક અને કામકાજની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું

• જરૂરી હોય ત્યારે, કાર્યસ્થળે (ઓફિસમાં) આરામદાયક ફેરફાર કરવો.



તમારા કમરના દુઃખાવાનું શ્રેષ્ઠ રીતે કેવી રીતે નિયંત્રણ કરવું તે વિશે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday