



**World
PT Day
2024**

CIWON BAYA NA KASA : TAKAITACCEN BAYANI

#1

Ciwon baya na kasa (LBP) Shi ne **babban dalilin nakasa** a duniya

Mutane **milian** dari shida da **goma sha tara (619)** sun fuskanchi ciwon baya na kasa a shekarar 2020, wanda ke **nufin mutum daya (1) cikin goma sha ukwu (13)**.

wannan yana wakiltar **karuwa** da kashi sittin

60% ↑
daga shekarar 1990.

Ana sa ran cewa yawan lokuta na ciwon baya na kasa (LBP) **zai karu** zuwa **miliyan dari takwas da arba'in da ukwu**

843 nan da shekarar 2050.



Ciwon baya na kasa yana yawan faruwa?

Ciwon baya na kasa (LBP) **na iya faruwa a kowanne shekaru**, kuma kusa kowa zai fuskance shi a wani lokaci a rayuwarsa - sa'a, sai dai yana **zama na dindindin** (yana wuce watanni ukwu (3)) a **kananan mutane**.



Menene ke jawo ciwon kasan baya?

90%

Kashi Casa'in **90%** na ciwon kasan baya ba shi da takamaiman dalili, ma'ana babu wata takamaiman gini (misali, haɗin gwiwa, tsoka, igiyar jijiya, ko faifan tsoka) da za an iya gano cewa shi ne yake haddasa shi, kuma ba ya faruwa saboda wata babbar ko takamaiman cuta da ke kasa.

Ciwo a kasan baya(LBP) **sau da yawa yana iya faruwa ne saboda haɗewar dalilai**, kuma ko da mafi kyawun gwaje-gwaje (kamar X-ray ko MRI) **ba su iya gano takamaiman dalili** ga yawancin ciwon kasan baya na dogon lokaci.

Idan likitanka ko mai duba motsa jiki ya gama duba ka, yakamata su iya gano ɗan karamin adadin mutanen da ke da ciwon kasan baya waɗanda ke buƙatar gwaji.



Yaushe za a nemi taimako don ciwon kasan baya?

Mutane da yawa masu ciwon kasan baya(LBP) **sun a treatment samun sauki ba tare da magani mai yawa ko kuma ba tare da kowanne magani ba**. Duk da haka, ya kamata ka **tuntubi mai duba motsa jiki ko likitanka (physiotherapist) bayan:**

- **Mako biyu-ukwu (2-3) idan ciwon ka bai raguwa ba**, yana karuwa, ko kuma yana hana ka yin ayyukan ka na yau da kullum.
- **Mako shida (6) idan ciwon ku ya kasance a tsaye**, ko da yake kuna iya ci gaba da ayyukan ku na yau da kullum

Yaushe ne ciwon baya na iya zama mai tsanani?

Waɗannan alamomin **sun da wuya a samu**, amma ya kamata ku tuntubi likita idan kun samu kowanne daga cikinsu:

- **Alamomin fata da/ko na hanji**, misali wahala wajen fitsari.
- **Raguwar aikin jima'i**, kamar rasa jin dadi yayin jima'i.
- **Rasa jin dadi** da Karfi a Kafafu.
- **Jin rashin lafiya** tare da ciwon baya, kamar zazzabi.
- Idan kuna **sama da shekaru hamsin (50)**, kuna **da tarihin cutar daji**, kuna jin rashin lafiya, kuma ciwon ya bayyana ba tare da dalili ba.

Kamata ku nemi **shawarar likita Hakanan**, ya idan kun sha wahala **daga rauni** ko haɗari.

Nau'in magungunan da ke taimakawa wajen rage ciwon baya?

Masana likitancin motsa jiki(physiotherapist) suna da kwarewa wajen kula da ciwon baya, kuma suna iya bayar da magani da ya dace da bukatunku. Maganin ku na iya haɗawa da:



Ilmantarwa: don fahimtar yadda za a sarrafa ciwon ku



Shawarwari kan salon rayuwa: ciki har da shawara kan motsa jiki, damuwa, da barci



Aikin motsa jiki-(physiotherapist)likitan motsa jiki: zai jagoranta don inganta karfin jiki da komawa ga ayyukan jiki



Magungunan rage radadi na sauki: kamar magungunan anti-inflammatory marasa steroidi

Me yasa a nemi taimako?

Ciwon baya (LBP) na dindindin na iya shafar ingancin rayuwarku sosai kuma yana da alaka da wasu yanayin lafiya. Yayin da kuke jin ciwon baya (LBP) na dindindin, yawan yiwuwar samun iyakancewa a cikin abin da kuke iya yi zai karu. Neman taimako na iya taimaka muku wajen sarrafa ciwon ku da kuma komawa yin ayyukan ku na yau da kullum.

Daga cikin yanayin lafiya da za su iya amfana daga jinya, ciwon baya (LBP) na dindindin shine yanayin da mafi yawan mutane za su iya amfana daga shi.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday