



World
PT Day
2024

कमर दर्द: एक अवलोकन

#1

कमर के निचले हिस्से में दर्द (एलबीपी), विश्व स्तर पर विकलांगता का प्रमुख कारण है।

2020

619 मिलियन लोगों ने एलबीपी (कमर दर्द) का अनुभव किया, यानी 13 में से 1 व्यक्ति

1990

60% ↑ की वृद्धि दर्शाता है।

वर्ष 2050 तक एलबीपी (कमर दर्द) के मामले बढ़कर

843 मिलियन



पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना आम बात है।

एलबीपी (कमर दर्द) किसी भी उम्र में अनुभव किया जा सकता है, और लगभग हर कोई अपने जीवन में किसी न किसी समय इसका अनुभव करता है - सौभाग्य से यह केवल कुछ लोगों के लिए दीर्घकालिक (3 महीने से अधिक समय तक चलने वाला) बन जाता है।



कमर दर्द का क्या कारण है?

90% LBP (कमर दर्द) गैर-विशिष्ट है, इसका मतलब है कि कोई एक विशिष्ट संरचना (जैसे, जोड़, मांसपेशी, लिगामेंट, डिस्क) नहीं है जो इसका कारण हो सकती है, और यह किसी गंभीर या विशिष्ट अंतर्निहित बीमारी के कारण नहीं है।

LBP (कमर दर्द) अक्सर कई कारणों के संयोजन के कारण हो सकता है और यहां तक कि सबसे अच्छे स्कैन (जैसे एक्स-रे या एमआरआई) भी अधिकांश पुरानी LBP (कमर दर्द) के लिए स्पष्ट कारण की पहचान नहीं कर सकते हैं।

एक बार जब आपका डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) आपकी जांच कर लेता है, तो उन्हें LBP (कमर दर्द) वाले कुछ लोगों की पहचान करने में सक्षम होना चाहिए जिन्हें स्कैन की आवश्यकता है



किस तरह के उपचार कमर दर्द में मदद करते हैं?

फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक), एलबीपी (कमर दर्द) की देखभाल में विशेषज्ञ होते हैं, और आपकी ज़रूरतों के हिसाब से उपचार दे सकते हैं। आपके उपचार में निम्नलिखित का संयोजन शामिल हो सकता है:



अपने दर्द को प्रबंधित करने के तरीके को समझने के लिए शिक्षा।



शारीरिक गतिविधि, तनाव और नींद पर सलाह सहित जीवनशैली संबंधी सुझाव।



ताकत बढ़ाने और शारीरिक गतिविधियों को फिर से शुरू करने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) - निगरानी में व्यायाम।



सरल दर्द निवारक, जैसे कि नॉन-स्टेरोयड एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएँ।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए कब मदद लें?

एलबीपी (कमर दर्द) से पीड़ित कई लोग थोड़े या बिना किसी उपचार के ठीक हो जाते हैं। हालाँकि, आपको अपने फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) या डॉक्टर से निम्नलिखित समय के बाद सलाह लेनी चाहिए:

- 2-3 सप्ताह अगर आपका दर्द कम नहीं हो रहा है, या बढ़ रहा है, या आपको अपनी सामान्य गतिविधियाँ करने से रोक रहा है।
- 6 सप्ताह अगर आपका दर्द वैसा ही बना हुआ है, भले ही आप अपनी सामान्य गतिविधियाँ कर पा रहे हों।

आपका पीठ के निचले हिस्से में दर्द कब गंभीर हो सकता है?

ये लक्षण बहुत दुर्लभ हैं, लेकिन अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए:

- मूत्राशय और/या आंत्र संबंधी लक्षण, जैसे पेशाब करने में कठिनाई।
- यौन क्रिया में कमी, जैसे संभोग के दौरान संवेदना का खो जाना।
- आपके पैरों में संवेदना और शक्ति का खो जाना।
- पीठ दर्द के साथ अस्वस्थ महसूस करना, जैसे बुखार।
- आपकी उम्र 50 से अधिक है, आपको पहले कैंसर हो चुका है, आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, और बिना किसी स्पष्ट कारण के दर्द हो रहा है।

अगर आपको गिरने जैसी कोई दर्दनाक चोट लगी है या आप किसी दुर्घटना में शामिल हुए हैं तो भी आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

मदद क्यों लें?

क्रोनिक एलबीपी (कमर दर्द) आपके जीवन की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है और यह अन्य स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़ा हुआ है। आप जितने लंबे समय तक एलबीपी (कमर दर्द) का अनुभव करेंगे, उतनी ही अधिक संभावना है कि आप जो कुछ भी करने में सक्षम हैं उसमें सीमाओं का अनुभव करेंगे। मदद लेने से आपको अपने दर्द को प्रबंधित करने और अपनी सामान्य गतिविधियों को करने में मदद मिल सकती है।

पुनर्वास से लाभ उठाने वाली स्वास्थ्य स्थितियों में, एलबीपी (कमर दर्द) ऐसी स्थिति है जिससे सबसे अधिक संख्या में लोग लाभान्वित हो सकते हैं।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 सितंबर

www.world.physio/wptday