



World
PT Day
2024

पाठदुखी: एक विहंगावलोकन

#1

पाठदुखी (LBP) हे जागतिक स्तरावर अपंगत्वाचे प्रमुख कारण आहे

2020 मध्ये

619 दशलक्ष लोकांनी पाठदुखीचा अनुभव घेतला, हे 13 लोकांपैकी 1 आहे

1990 च्या तुलनेत

60% वाढ दर्शविते



2050 पर्यंत पाठदुखीचे प्रकरणे

843

दशलक्षपर्यंत वाढण्याची अपेक्षा आहे



पाठदुखी सामान्य आहे

पाठदुखी कोणत्याही वयात अनुभवता येतो आणि जवळजवळ प्रत्येकजण त्यांच्या आयुष्यात कधी ना कधी याचा अनुभव घेतो - नशीब कि हे फक्त काही लोकांसाठी दीर्घकाळ त्रासदायक (3 महिन्यांपेक्षा जास्त काळ टिकणारे) बनते.



पाठदुखी कशामुळे होते?

90% पाठदुखी हे विशिष्ट कारण नसलेले असते, याचा अर्थ असा होतो की अशी कोणतीही विशिष्ट रचना नाही (उदा., सांधे, स्नायू, अस्थिबंधन, डिस्क) ज्यामुळे ते होऊ शकते आणि हे गंभीर किंवा विशिष्ट अंतर्निहित रोगामुळे नाही.

पाठदुखी बहुतेकदा घटकांच्या संयोजनामुळे होऊ शकतो आणि अगदी उत्कृष्ट स्कॅन (एक्स-रे किंवा एमआरआय सारखे) बहुतेक दीर्घकाळची पाठदुखीचे स्पष्ट कारण ओळखू शकत नाहीत.

एकदा तुमच्या डॉक्टरांनी किंवा फिजिओथेरपिस्टने तुमची तपासणी केल्यानंतर, स्कॅनची गरज असलेल्या काही लोकांचे ते वर्गीकरण करू शकतात.



तुमच्या पाठदुखीसाठी कधी मदत घ्यावी

पाठदुखी असलेले बरेच लोक थोड्या किंवा कोणत्याही उपचाराने बरे होतात. तथापि, आपण आपल्या फिजिओथेरपिस्ट किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा:

- 2-3 आठवडे जर तुमची वेदना कमी होत नसेल, किंवा अधिकच वाढत असेल किंवा तुम्हाला तुमची सामान्य क्रिया करणे थांबवत असेल
- 6 आठवडे जर तुमची वेदना तशीच राहिली असेल, तरीही तुम्ही तुमची सामान्य क्रिया चालू ठेवू शकता

तुमची पाठदुखी कधी गंभीर असू शकते?

ही लक्षणे अत्यंत दुर्मिळ आहेत, परंतु तुम्हाला त्यापैकी काही आढळल्यास तुम्ही डॉक्टरांशी संपर्क साधावा:

- मूत्राशय आणि/किंवा आतड्याची लक्षणे, उदा. लघवी करण्यात अडचण
- बिघडलेले लैंगिक कार्य, जसे की संभोग करताना संवेदना कमी होणे
- तुमच्या पायात संवेदना आणि शक्ती कमी होणे
- तुमच्या पाठदुखीने अस्वस्थ वाटणे, जसे की ताप
- तुमचे वय ५० पेक्षा जास्त आहे, तुम्हाला कर्करोगाचा पूर्वीचा इतिहास आहे, बरे वाटत नाही, आणि कोणतेही स्पष्ट कारण नसताना वेदना झाल्या आहेत

जर तुम्ही अलीकडच्या काळात पडला असाल किंवा तुम्हाला अपघात झाला असेल तर तुम्ही वैद्यकीय सल्ला देखील घ्यावा.

कोणत्या प्रकारचे उपचार पाठदुखीला मदत करतात?

फिजिओथेरपिस्ट हे पाठदुखीची काळजी घेणारे विशेषज्ञ आहेत आणि ते तुमच्या गरजेनुसार उपचार देऊ शकतात. तुमच्या उपचारांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश असू शकतो:



तुमच्या वेदनांचे व्यवस्थापन कसे करावे हे समजून घेण्यासाठी मार्गदर्शन



शारीरिक हालचाली, तणाव आणि झोपेबाबत सल्ल्यासह जीवनशैली टिपा



शक्ती सुधारण्यासाठी आणि शारीरिक हालचाल पुन्हा सुरू करण्यासाठी फिजिओथेरपिस्ट- पर्यवेक्षी व्यायाम



साधी वेदनाशामक औषधे, जसे की नॉन-स्टेरॉइडल अँटी-इंफ्लेमेटरी औषधे

मदत का घ्यावी?

दीर्घकालीन पाठदुखी आपल्या जीवनाच्या गुणवत्तेवर लक्षणीय परिणाम करू शकते आणि इतर आरोग्य परिस्थितीशी संबंधित आहे. तुम्हाला जितका जास्ती वेळ पाठदुखी होईल, तितका तुम्हाला कामात व्यत्यय येईल पाठदुखी मध्ये जर तुम्हाला मदत मिळाली तर तुमच्या वेदना कमी होतील आणि नेहमीच्या कामांमध्ये सुरळीतपणा येईल

पुनर्वसनाचा फायदा होऊ शकणाऱ्या आरोग्य परिस्थितीपैकी, पाठदुखी ही अशी स्थिती आहे ज्याचा सर्वाधिक लोकांना फायदा होऊ शकतो.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday