



World  
PT Day  
2024

TATSUNIYA

VS

GASKIYA



**TATSUNIYA:** Ciwon bayana yana yi min zafi, don haka dole ne in kasance da mummunan rauni.

**GASKIYA:** Ciwon baya na iya zama abin tsoro, amma yawanci ba shi da haɗari ko alaƙa da mummunan rauni ko cuta mai haɗari ga rayuwa—yawancin mutane na samun kyakkyawar warkewa.



**TATSUNIYA:** Ya kamata in huta kuma in zauna a gadon don taimakawa baya na dawo da lafiya.

**GASKIYA:** Bayan samun raunin, kauce wa ayyukan da za su kara zafi na iya taimakawa wajen rage ciwo. Duk da haka, yin motsa jiki mai sauƙi da dawo da ayyukan yau da kullum a hankali yana da muhimmanci don dawo da lafiya.



**TATSUNIYA:** Ina buƙatar duba ko x-ray don sanin abin da ke damun bayana.

**GASKIYA:** Duba ba sa yawan nuna musababin ciwon baya. Abubuwan da ake kira ‘binciken rashin al’ada’ a duba kamar fitar diski, lalacewar diski, da ciwon hadin gwiwa(arthritis) suna yawan faruwa kuma na al’ada ga yawancin mutane ba tare da ciwo ba, musamman yayin da suke girma.



**TATSUNIYA:** Yana jin zafi lokacin da nake yin motsa jiki da motsi, don haka dole ne in kasance ina cutar da jiki.

**GASKIYA:** Baya suna samun lafiya da motsi da aikin jiki. Tsakiyar baya tana da ƙarfi kuma tana iya motsi da ɗaukar nauyi cikin aminci. Gargadi na yau da kullum don kare tsakiya baya ba su da amfani, kuma suna iya haifar da tsoro da kuma kariya mai yawa.



**TATSUNIYA:** Zan lalata bayana ta hanyar lanƙwasa da ɗaukar kaya.

**GASKIYA:** Baya ba sa lalacewa da aikin yau da kullum da lanƙwasa. Kawo ƙarfin baya daga hankali zai ba ku damar ɗaukar nauyi da kaya ta hanyoyi daban-daban.



**TATSUNIYA:** Dole ne in zauna daidai saboda rashin daidaituwa na yana haifar da ciwon baya na.

**GASKIYA:** Babu wata hanya guda ɗaya ta zama daidai. Samun nau'ikan zama daban-daban a tsawon rana yana da kyau ga baya. Ya kamata su zama masu jin daɗi da kwanciyar hankali gare ka. Bambance-bambancen zama su ne wani abu na rayuwa.



**TATSUNIYA:** Maganin rage radadi mai ƙarfi zai taimaka wajen sauƙaƙe ciwon bayana da wuri.

**GASKIYA:** Magungunan rage radadi ba za su sa ku warke da sauri ba. Magungunan rage radadi na sauƙi, kamar ibuprofen, ya kamata yi amfani da su tare da wasu mataƙai, kamar motsa jiki, kuma har yanzu sai na ɗan lokaci kadan.



**TATSUNIYA:** Dole ne in yi yawancin motsa jiki na ciki don guje wa ciwon baya ƙasa.

**GASKIYA:** Ciwon baya ƙasa ba ya faruwa ne sakamakon raunanan jiki na ciki. Shaidun suna nuna cewa yin motsa jiki na ciki ba ya bayar da ƙarin fa'ida fiye da motsa jiki na gaba ɗaya, misali tafiya, don rage ciwo da nakasa.



**TATSUNIYA:** Ina buƙatar a sake saiti min baya.

**GASKIYA:** Ciwo a baya ƙasa ba yana nufin wani abu yana fita daga wuri ba kuma yana buƙatar a maida shi ba - bayan ka ƙarfi ne kuma ba zai fita daga wuri ba. Ba zai yiwu a ‘zuba diski’ ba.



**TATSUNIYA:** Dole ne in yi tiyata ko allura don warkar da ciwon baya na.

**GASKIYA:** Tiyata da allura suna da wuya su zama magani. Yin motsa jiki da dabarun kula da kai ana ba da shawara, kuma an nuna suna da fa'ida kamar haka, tare da ƙananan haɗari.



**TATSUNIYA:** Ina ƙara girma, don haka tabbas zan samu ciwon baya ƙasa.

**GASKIYA:** Kara girma ba babban dalilin ciwon baya ƙasa ba ne, amma rasa ƙarfin jiki na iya zama dalili.



**TATSUNIYA:** Yawan ciwo da nake yi yana nufin cewa tsakiya ta baya tana samun lalacewa.

**GASKIYA:** Yawan ciwo ba koyaushe yana nufin lalacewa mai yawa ba. Mutane da matsalolin tsakiya na baya iri ɗaya na iya jin matakan ciwo masu bambanci sosai.



Masanin lafiyar motsin jiki(physiotherapist)zai ba da shawara da jagoranci kan mafi kyawun hanyoyin kula da ciwon baya ƙasa.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday