



World
PT Day
2024

मिथक

बनाम

तथ्य



मिथक: मेरी पीठ में बहुत दर्द होता है, इसलिए मैंने इसे गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त कर दिया होगा।

तथ्य: पीठ दर्द डरावना हो सकता है, लेकिन यह शायद ही कभी खतरनाक होता है या गंभीर ऊतक क्षति या जीवन-धमकाने वाली बीमारी से जुड़ा होता है - अधिकांश लोग अच्छी तरह से ठीक हो जाते हैं।



मिथक: मुझे अपनी पीठ को ठीक करने के लिए आराम करना चाहिए और बिस्तर पर रहना चाहिए।

तथ्य: चोट लगने के तुरंत बाद, दर्द को बढ़ाने वाली गतिविधियों से बचने से दर्द से राहत मिल सकती है। हालाँकि, हल्का व्यायाम और धीरे-धीरे सामान्य गतिविधियों में वापस आना आपकी रिकवरी के लिए महत्वपूर्ण है।



मिथक: मुझे अपनी पीठ में क्या समस्या है, यह जानने के लिए स्कैन या एक्स-रे की आवश्यकता है।

तथ्य: स्कैन से पीठ के निचले हिस्से में दर्द का कारण शायद ही पता चलता है। स्कैन पर तथाकथित 'असामान्य निष्कर्ष' जैसे डिस्क उभार, डिस्क का अधःपतन और गठिया दर्द रहित अधिकांश लोगों में आम और सामान्य हैं, खासकर जब वे बूढ़े हो जाते हैं।



मिथक: जब मैं व्यायाम करता हूँ और चलता हूँ तो मुझे दर्द होता है, इसलिए मैं नुकसान पहुँचा रहा हूँ।

तथ्य: शारीरिक गतिविधि और हरकत से पीठ स्वस्थ होती है। रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और सुरक्षित रूप से चलने और भार उठाने में सक्षम होती है। रीढ़ की हड्डी की सुरक्षा के लिए सामान्य चेतावनियाँ आवश्यक नहीं हैं, और इससे डर और अति सुरक्षा हो सकती है।



मिथक: मैं झुकने और उठाने से अपनी पीठ को थका दूंगा।

तथ्य: हर रोज़ भार उठाने और झुकने से पीठ नहीं थकती। धीरे-धीरे अपनी पीठ की ताकत बढ़ाने से आप अलग-अलग तरीकों से वजन और भार उठा पाएंगे।



मिथक: मुझे सीधे बैठने की ज़रूरत है क्योंकि मेरी खराब मुद्रा मेरी पीठ दर्द का कारण बन रही है।

तथ्य: कोई एक सही मुद्रा नहीं है। पूरे दिन अलग-अलग मुद्राएँ रखना पीठ के लिए अच्छा है। वे आपके लिए आरामदायक और आरामदायक होनी चाहिए। मुद्राओं में अंतर जीवन का एक तथ्य है।



मिथक: मजबूत दर्द निवारक दवाएं मेरी पीठ को जल्दी ठीक करने में मदद करेंगी।

तथ्य: दर्द निवारक दवाएं आपकी रिकवरी को तेज़ नहीं करेंगी। इबुप्रोफेन जैसी सरल दर्द निवारक दवाओं का इस्तेमाल केवल व्यायाम जैसे अन्य उपायों के साथ ही किया जाना चाहिए, और तब भी केवल थोड़े समय के लिए।



मिथक: मुझे कमर दर्द से बचने के लिए बहुत सारे कोर व्यायाम करने की ज़रूरत है।

तथ्य: कमर दर्द कमज़ोर कोर के कारण नहीं होता है। साक्ष्य बताते हैं कि विशिष्ट कोर व्यायाम करने से दर्द और विकलांगता के लिए सामान्य व्यायाम, जैसे चलना, की तुलना में अतिरिक्त लाभ नहीं मिलता है।



मिथक: मुझे अपनी पीठ को 'वापस अपनी जगह पर' रखने की ज़रूरत है।

तथ्य: पीठ के निचले हिस्से में दर्द का मतलब यह नहीं है कि कुछ जगह से हट गया है और उसे वापस अपनी जगह पर रखने की ज़रूरत है - आपकी पीठ मजबूत है और 'अपनी जगह से हट' नहीं सकती। 'डिस्क खिसकना' असंभव है।



मिथक: मुझे अपनी पीठ दर्द को ठीक करने के लिए सर्जरी या इंजेक्शन की ज़रूरत है।

तथ्य: सर्जरी और इंजेक्शन बहुत कम ही इलाज हैं। व्यायाम और स्व-प्रबंधन तकनीकों की सलाह दी जाती है, और यह कम जोखिम के साथ उतना ही फायदेमंद साबित हुआ है।



मिथक: मेरी उम्र बढ़ रही है, इसलिए मुझे कमर दर्द होगा।

तथ्य: उम्र बढ़ना कमर दर्द का मुख्य कारण नहीं है, लेकिन ताकत कम होना इसका कारण हो सकता है।



मिथक: मुझे जितना ज्यादा दर्द होता है, मेरी रीढ़ की हड्डी उतनी ज्यादा क्षतिग्रस्त होती है।

तथ्य: ज्यादा दर्द का मतलब हमेशा ज्यादा नुकसान नहीं होता। रीढ़ की हड्डी की एक जैसी समस्याओं वाले लोग दर्द के बहुत अलग-अलग स्तरों को महसूस कर सकते हैं।



आपका फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) आपको पीठ के निचले हिस्से के दर्द को प्रबंधित करने के सर्वोत्तम तरीकों के बारे में सलाह और मार्गदर्शन देगा।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 सितंबर

www.world.physio/wptday