



World  
PT Day  
2024

गैरसमज  
विरुद्ध

वस्तुस्थिती



**गैरसमज:** माझी पाठ खूप दुखत आहे म्हणून मला ते गंभीरपणे नुकसान झाले असावे.

**वस्तुस्थिती:** पाठदुखी ही भितीदायक असू शकते, परंतु ती क्वचितच धोकादायक असते किंवा गंभीर ऊतींचे नुकसान किंवा जीवघेण्या रोगाशी संबंधित नसते- बहुतेक लोक चांगली पुनर्प्राप्ती करतात.



**गैरसमज:** माझी पाठ बरी होण्यासाठी मी विश्रांती घेतली पाहिजे आणि अंधरुणावर राहावे.

**वस्तुस्थिती:** दुखापतीनंतर ताबडतोब, त्रासदायक हालचाल टाळल्याने वेदना कमी होण्यास मदत होऊ शकते. तथापि, आपल्या पुनर्प्राप्तीसाठी हलका व्यायाम आणि नेहमीच्या क्रियाकलापांमध्ये हळूहळू परत येणे महत्त्वाचे आहे.



**गैरसमज:** माझ्या पाठीत काय चूक आहे हे जाणून घेण्यासाठी मला स्कॅन किंवा एक्स-रे आवश्यक आहे.

**वस्तुस्थिती:** स्कॅन क्वचितच पाठदुखीचे कारण दाखवतात. डिस्क फुगवटा, डिस्क डिजनरेशन आणि संधिवात यांसारख्या स्कॅनवर तथाकथित 'असामान्य निष्कर्ष' वेदना नसलेल्या बहुतेक लोकांमध्ये नेहमीच आणि अतिशय सामान्य असतात, विशेषतः त्यांचे वय वाढल्यानंतर.



**गैरसमज:** जेव्हा मी व्यायाम करतो आणि हालचाल करतो तेव्हा मला त्रास होतो, म्हणून मला हानी होत असावी.

**वस्तुस्थिती:** हालचाल आणि शारीरिक हालचालींमुळे पाठी स्वस्थ होतात. पाठीचा कणा मजबूत आहे आणि सुरक्षितपणे हलविण्यास आणि लोड करण्यास सक्षम आहे. मणक्याचे संरक्षण करण्यासाठी सामान्य चेतावणी आवश्यक नाहीत आणि यामुळे भीती आणि अतिसंरक्षण होऊ शकते.



**गैरसमज:** मी खाली वाकून आणि वजन उचलून माझी पाठ झिजवणार आहे.

**वस्तुस्थिती:** दैनंदिन लोडिंग आणि वाकण्याने पाठ झीज होत नाही. तुमच्या पाठीची ताकद हळूहळू वाढवल्याने तुम्हाला वेगवेगळ्या प्रकारे वजन आणि भार उचलता येईल.



**गैरसमज:** मला सरळ बसणे आवश्यक आहे कारण माझ्या खराब स्थितीमुळे माझ्या पाठीत वेदना होत आहेत.

**वस्तुस्थिती:** एकाच स्थिती मध्ये राहणे योग्य नाही. दिवसभर विविध आसने करणे पाठीसाठी चांगले असते. त्यांना तुमच्यासाठी आरामदायक आणि आरामशीर वाटले पाहिजे. आसनांमधील फरक ही जीवनाची वस्तुस्थिती आहे.



**गैरसमज:** मजबूत वेदनाशामक औषधे माझ्या पाठीला लवकर बरे होण्यास मदत करतील.

**वस्तुस्थिती:** वेदनाशामक औषधे तुमची पुनर्प्राप्ती वेगवान करणार नाहीत. इबुप्रोफेन सारख्या साध्या वेदनाशामक औषधांचा वापर फक्त व्यायामासारख्या इतर उपायांबरोबरच केला पाहिजे, आणि तोही थोड्या काळासाठी.



**गैरसमज:** पाठदुखी टाळण्यासाठी मला अनेक कोर स्नायूंचे व्यायाम करावे लागतील.

**वस्तुस्थिती:** पाठदुखी कमकुवत गाभामुळे होत नाही. पुरावा दर्शवितो की कोर स्नायूंचे विशिष्ट व्यायाम हे सामान्य व्यायामापेक्षा जास्त फायदेशीर ठरत नाही उदा. चालणे, वेदना आणि शारीरिक दुर्बलतेसाठी.



**गैरसमज:** मला माझी पाठ विशिष्ट स्थितीत ठेवण्याची गरज आहे.

**वस्तुस्थिती:** पाठदुखीचा अर्थ असा नाही की काहीतरी ठिकाणाहून बाहेर पडले आहे आणि परत विशिष्ट स्थितीत ठेवणे आवश्यक आहे – तुमची पाठ मजबूत आहे आणि ती 'स्थितीबाहेर' जाणार नाही. 'डिस्क स्लिप' करणे अशक्य आहे.



**गैरसमज:** पाठदुखी बरी करण्यासाठी मला शस्त्रक्रिया किंवा इंजेक्शन्स घेणे आवश्यक आहे.

**वस्तुस्थिती:** शस्त्रक्रिया आणि इंजेक्शन्स हे फार क्वचितच उपायकारक ठरतात. व्यायाम आणि स्व-व्यवस्थापन तंत्राची शिफारस केली जाते, आणि ते कमी जोखीमसह फायदेशीर असल्याचे दर्शविले गेले आहे..



**गैरसमज:** माझे वय वाढत आहे, त्यामुळे मला पाठदुखीचा त्रास होणार आहे.

**वस्तुस्थिती:** वय वाढणे हे पाठदुखीचे प्रमुख कारण नाही, परंतु शक्ती कमी होणे हे एक कारण असू शकते.



**गैरसमज:** माझ्या मणक्याची खूप दुखापत झाली आहे कारण मला खूप जास्ती वेदना होत आहेत.

**वस्तुस्थिती:** जास्त वेदना म्हणजे नेहमीच जास्त नुकसान होत नाही. मणक्याच्या समान समस्या असलेल्या लोकांना वेदनांचे खूप भिन्न स्तर जाणवू शकतात.



तुमचे फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला तुमच्या पाठदुखीचे व्यवस्थापन करण्याच्या सर्वोत्तम मार्गांबद्दल सल्ला देतील आणि मार्गदर्शन करतील.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday