



World
PT Day
2024

உண்மையா

கட்டுக்கதையா

அல்லது



கட்டுக்கதை: என் முதுகு அதிகமாக வலிக்கிறது. அப்படியென்றால், நான் அதை கடுமையாக சேதப்படுத்தியிருக்க வேண்டும்.

உண்மை: முதுகுவலி உங்களை பயமுறுத்துவதாக இருக்கலாம், ஆனால், மிக அரிதாகவே, அது ஆபத்தாக அல்லது கடுமையான திசு சேதமாகவோ அல்லது உயிருக்கு-ஆபத்தான நோயுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும் - பெரும்பாலான மக்கள் நல்ல விதமாகவே குணமடைகிறார்கள்.



கட்டுக்கதை: என் முதுகில் என்ன பிரச்சனை என்பதை அறிய ஸ்கேன் அல்லது எக்ஸ்ரே எடுப்பது அவசியம்.

உண்மை: அரிதாகவே, ஸ்கேன் முதுகுவலிக்கான காரணத்தை காட்டும். ஸ்கேனில் 'அசாதாரணமானவை' என கருதப்படும் முதுகு சவ்வு வீக்கம், முதுகு சவ்வு சிதைவு மற்றும் வாதம் போன்றவை பெரும்பாலானவர்களில், குறிப்பாக வயதாகும் போது, இயல்பாக ஏற்படுவது, மற்றும் அவர்களுக்கு வலியும் இருக்காது.



கட்டுக்கதை: குனிவது மற்றும் தூக்குவது போன்ற செயல்கள் மூலமாக நானே என் முதுகை தேய்மானத்துக்கு உள்ளாக்குகின்றேன்.

உண்மை: தூக்குவது மற்றும் குனிவது போன்ற அன்றாட செயல்களால் முதுகு தேய்ந்து போவதில்லை. உங்கள் முதுகு தசைகளின் வலிமையை படிப்படியாக அதிகரிப்பதின் மூலம், பல்வேறு வழிகளில் எடை மற்றும் சுமைகளை நீங்கள் எளிதாக சுமக்க முடியும்.



கட்டுக்கதை: வலுவான வலி நிவாரணிகள் என் முதுகை விரைவாகவும் நன்றாகவும் குணமடைய உதவும்.

உண்மை: வலி நிவாரணிகள் உங்கள் முதுகு பிரச்சனையிலிருந்து நீங்கள் குணமடைவதை விரைவுபடுத்தாது. இப்புரோப்பென் போன்ற எளிய வலி நிவாரணிகளுடன் உடற்பயிற்சி போன்ற மற்ற நடவடிக்கைகளை சேர்த்து, அவற்றையும், குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.



கட்டுக்கதை: என் முதுகு மீண்டும் சரியாய் இருக்கும்படி பொருத்த வேண்டும்.

உண்மை: முதுகுவலி என்பது ஏதோ ஒரு பகுதி நகர்ந்து விட்டது போலவும், மீண்டும் அதே இடத்தில் சரியாய் பொருந்த வேண்டும் என்று அர்த்தம் கொள்ள வேண்டியதில்லை - உங்கள் முதுகுபகுதி வலுவானது மற்றும் அதன் இடத்தில் இருந்து நகரவும் செய்யாது. 'முதுகு சவ்வு நகர்வு' என்பது மிக அரிதான விஷயமாகும்.



கட்டுக்கதை: எனக்கு வயதாகிறது, அதனால் எனக்கு முதுகுவலி வரக்கூடும்.

உண்மை: முதுகுவலிக்கு, வயது முதிர்வு ஒரு முக்கிய காரணம் அல்ல. ஆனால், உடல் வலிமை குறைவது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.



கட்டுக்கதை: என் முதுகு குணமடைய நான் படுக்கையிலேயே இருந்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

உண்மை: முதுகில் ஏதேனும் அடிபட்டால், அதனை தொடர்ந்து, வலியை அதிகரிக்கும் செயல்களைத் தவிர்ப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும். இருந்தாலும், நீங்கள் நன்றாக குணமடைவதற்கு, மிதமான உடற்பயிற்சி மற்றும் உங்களின் வழக்கமான அன்றாட செயல்பாடுகளுக்கு படிப்படியாக திரும்புவது அவசியம்.



கட்டுக்கதை: நான் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, மற்றும் நகரும் போதும் வலி ஏற்படுகிறது, எனவே நான் தவறு செய்கின்றேன்.

உண்மை: உடல் இயக்கம் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளால் முதுகு ஆரோக்கியமடைகிறது. முதுகெலும்பு வலுவானது, பாதுகாப்பாக இயங்க கூடியது, மற்றும் எடைகளை தாங்க கூடியது. முதுகு பாதுகாப்புக்கென்று சொல்லப்படும் பொதுவான எச்சரிக்கைகள் அவசியம் இல்லாதவை. அவை, பயம் மற்றும் அதிகப்படியான பாதுகாப்பு உணர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.



கட்டுக்கதை: எனது மோசமான உடல் இருக்கை நிலை (POSTURE) எனக்கு முதுகு வலியை ஏற்படுத்துவதால் நான் நேராக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்.

உண்மை: மிகச் சீரான உடல் இருக்கை நிலை என்று எதுவும் இல்லை. நான் முழுவதும் பலவிதமான உடல் இருக்கை நிலைகளைக் கொண்டிருப்பது தான் நம் முதுகுக்கு நல்லது. அவை, உங்களை வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் இருக்க வைக்கும். உடல் இருக்கை நிலைகளில் வித்தியாசங்கள் இருப்பது இயல்பானதே.



கட்டுக்கதை: முதுகு வலியை தவிர்க்க நான் நிறைய நிலைத்தன்மைக்கான பயிற்சிகளை (CORE EXERCISES) செய்யவேண்டும்.

உண்மை: முதுகுவலி பலவீனமான நிலைத்தன்மை உடற்கட்டமைப்பால் ஏற்படுவதில்லை. வலி மற்றும் இயலாமையை குறைப்பதற்கு, குறிப்பிட்ட நிலைத்தன்மைக்கான பயிற்சிகளை செய்வது, பொதுவான உடற்பயிற்சியை விட (உதாரணத்திற்கு, நடைபயிற்சி) கூடுதல் பலனை அளிக்காது என்பதற்கு மருத்துவ ஆதாரம் உள்ளது.



கட்டுக்கதை: எனது முதுகுவலியை குணப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை அல்லது ஊசி தேவைப்படும்.

உண்மை: மிக அரிதாகவே, அறுவை சிகிச்சை மற்றும் ஊசி மருந்துகள் நீங்கள் குணமடைவதற்கு பயன்படும். மாறாக, பயன்தரக்கூடிய மற்றும் குறைந்தளவே அபாயம் கொண்ட உடற்பயிற்சி மற்றும் சுய-மேலாண்மை உக்திகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.



கட்டுக்கதை: என்னுடைய மிக அதிக முதுகுவலி, எனது முதுகெலும்பு மிக அதிகமாக மோசமடைந்திருக்கிறது என்று காட்டுகிறது.

உண்மை: அதிக வலி என்பது எப்போதும் அதிக சேதத்தை குறிக்காது. உங்களை போன்றே முதுகு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் வெவ்வேறு படிகளில் தங்கள் வலியை உணருவார்கள்.



உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு தேவையான ஆலோசனை மற்றும் உங்களின் முதுகுவலியை சமாளிக்க சிறந்த வழிகளை உங்களுக்கு சொல்லுவார்.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday