



World
PT Day
2024

फिजियोथेरेपी (भौतिक चिकित्सा) और पीठ के निचले हिस्से में दर्द



पीठ के निचले हिस्से में दर्द (एलबीपी) के सभी प्रकारों और सभी चरणों में, लोगों को आश्वस्त करने और आपको अपने दर्द को समझने में मदद करने, ठीक होने में सहायता करने, अपनी पसंदीदा गतिविधियों में वापस लौटने और दैनिक जीवन में स्वतंत्रता बनाए रखने के लिए पुनर्वास आवश्यक है।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द में फिजियोथेरेपी (भौतिक चिकित्सा) की भूमिका

फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) एलबीपी(कमर दर्द) के लिए विशेषज्ञ सलाह, मार्गदर्शन और उपचार प्रदान करते हैं। वे आपके समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बेहतर बनाने में मदद करेंगे, साथ ही भविष्य में होने वाले एपिसोड की संभावनाओं को कम करेंगे।

एलबीपी(कमर दर्द) शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कारकों के संयोजन के कारण हो सकता है, एक फिजियोथेरेपिस्ट इन पर सलाह देने में सक्षम हो सकता है और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के तरीके बता सकता है।

बायोसाइकोसोशल दृष्टिकोण

क्रोनिक एलबीपी(कमर दर्द), अवसाद की भावनाओं, खराब जीवनशैली की आदतों और काम और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने में कठिनाइयों से जुड़ा हो सकता है। फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) सहित विभिन्न स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर एलबीपी(कमर दर्द) के इन विभिन्न पहलुओं में मदद करने के लिए एक साथ काम करते हैं। वे बायोसाइकोसोशल दृष्टिकोण के रूप में जाने जाने वाले दृष्टिकोण का उपयोग कर सकते हैं, और इन तीन कारकों को देखेंगे:



जैविक: आपके एलबीपी(कमर दर्द) के शारीरिक पहलू।

मनोवैज्ञानिक: आपके एलबीपी (कमर दर्द) का भावनात्मक और मानसिक प्रभाव, आप इससे कैसे निपट रहे हैं, आपका तनाव का स्तर, और आप अपने दर्द को कैसे समझते हैं, उदाहरण के लिए यदि आप और अधिक नुकसान पहुंचाने से डरते हैं।



सामाजिक: इसमें आपका पारिवारिक जीवन, आपके पास क्या समर्थन है, जिन चीजों तक आपकी पहुंच है, जैसे व्यायाम करने और/या सुरक्षित रूप से चलने के लिए स्थान, आप कहाँ काम करते हैं और आप आजीविका के लिए क्या करते हैं, शामिल हो सकते हैं।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए स्व-प्रबंधन की भूमिका

स्व-प्रबंधन और व्यायाम LBP (कमर दर्द) के प्रबंधन के लिए सबसे ज्यादा सुझाए जाने वाले उपचार हैं। आपका फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) आपको एक स्व-प्रबंधन कार्यक्रम विकसित करने में मदद करेगा जो आपके लिए कारगर हो।

इसमें ये शामिल हो सकते हैं:

- आपको **अपने दर्द पर नियंत्रण रखने** और फिर से अच्छी ज़िंदगी जीने में मदद करने की योजना।
- आपको अपनी पीठ पर फिर से **भरोसा करने का आत्मविश्वास** प्रदान करना। आपकी रीढ़ मजबूत है। हालाँकि, शुरू में हरकतें दर्दनाक हो सकती हैं, लेकिन धीरे-धीरे जब आप गतिशीलता हासिल कर लेंगे और फिर से सक्रिय हो जाएँगे, तो वे बेहतर हो जाएँगी।
- हरकत और **चोट लगने या ठीक न होने के डर को कैसे दूर करें**, उदाहरण के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) जैसी थेरेपी के साथ।
- यह समझना कि ज्यादातर LBP (कमर दर्द) **गंभीर नहीं** होती।
- LBP (कमर दर्द) से निपटने में **नींद के महत्व** को समझना।
- **तनाव** और तनावपूर्ण स्थितियों का **प्रबंधन** कैसे करें जो आपके LBP (कमर दर्द) में योगदान दे सकती हैं।
- **शारीरिक रूप से सक्रिय** रहना।
- **तम्बाकू धूम्रपान न करना**।
- **सामाजिक और कार्य गतिविधियों** में शामिल होना।
- यदि आवश्यक हो, तो कार्यस्थल में **एर्गोनॉमिक समायोजन** करना।



अपनी पीठ के निचले हिस्से के दर्द को बेहतर तरीके से प्रबंधित करने के बारे में फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) से बात करें।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 सितंबर

www.world.physio/wptday