



World  
PT Day  
2024

# फिजिओथेरेपी आणि पाठदुखी



सर्व प्रकारांमध्ये आणि पाठदुखीच्या (LBP) सर्व टप्प्यांवर, लोकांना बरं वाटेल याची खात्री देण्यासाठी आणि तुम्हाला तुमच्या वेदना समजून घ्यायला मदत करण्यासाठी, पुनर्प्राप्तीसाठी मदत करण्यासाठी, तुम्हाला आनंद वाटत असलेल्या क्रियाकलापांमध्ये परत जाण्यासाठी आणि दैनंदिन जीवनात स्वातंत्र्य राखण्यासाठी पुनर्वसन आवश्यक आहे.

## पाठदुखीमध्ये फिजिओथेरेपीची भूमिका

फिजिओथेरेपिस्ट पाठदुखीसाठी तज्ञ तुम्हाला सल्ला, मार्गदर्शन आणि उपचार देतात. ते तुमचे एकंदर आरोग्य आणि स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत करतील, तसेच तुमच्या भविष्यातील भागांची शक्यता कमी करतील.

पाठदुखी शारीरिक आणि मानसिक घटकांच्या संयोगामुळे होऊ शकतो, फिजिओथेरेपिस्ट यावर सल्ला देऊ शकतो आणि निरोगी जीवनशैली कशी अंगीकारावी.

## बायोसायकोसोशल दृष्टीकोन

पाठदुखी नैराश्याच्या भावना, खराब जीवनशैलीच्या सवयी आणि काम आणि सामाजिक क्रियाकलापांमध्ये भाग घेण्याच्या अडचणींशी संबंधित असू शकते. एलबीपीच्या या विविध पैलूंमध्ये मदत करण्यासाठी फिजिओथेरेपिस्टसह विविध आरोग्यसेवा व्यावसायिक एकत्र काम करतात. ते बायोसायकोसोशल दृष्टीकोन म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या गोष्टी वापरू शकतात आणि या तीन घटकांकडे लक्ष देतील.



**जैविक:** तुमच्या पाठदुखीचे भौतिक पैलू

**मानसशास्त्रीय:** तुमच्या पाठदुखीचा भावनिक आणि मानसिक प्रभाव, तुम्ही त्याचा कसा सामना करत आहात, तुमची तणावाची पातळी आणि तुम्हाला तुमच्या वेदना कशा समजतात, उदा. तुम्हाला आणखी नुकसान होण्याची भीती वाटत असल्यास



**सामाजिक:** यामध्ये तुमचे कौटुंबिक जीवन, तुम्हाला कोणता आधार आहे, तुम्हाला कोणत्या गोष्टींमध्ये प्रवेश आहे, उदा. व्यायाम आणि/किंवा सुरक्षितपणे चालण्याची ठिकाणे, तुम्ही कुठे काम करता आणि उदरनिर्वाहासाठी काय करता याचा समावेश असू शकतो.

## पाठदुखीसाठी स्व-व्यवस्थापनाची भूमिका

पाठदुखी व्यवस्थापित करण्यासाठी स्व-व्यवस्थापन आणि व्यायाम हे सर्वात शिफारस केलेले उपचार आहेत. तुमचा फिजिओथेरेपिस्ट तुम्हाला तुमच्यासाठी काम करणारा स्व-व्यवस्थापन कार्यक्रम विकसित करण्यात मदत करेल.

यात हे समाविष्ट असू शकते:

- तुम्हाला तुमच्या वेदनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि तुम्हाला पुन्हा चांगले जगण्यासाठी परत आणण्याची योजना
- पुन्हा तुमच्या पाठीवर विश्वास ठेवण्यासाठी तुम्हाला आत्मविश्वास प्रदान करा. तुमचा पाठीचा कणा मजबूत आहे. जरी हालचाली सुरुवातीला वेदनादायक असू शकतात, परंतु आपण हळूहळू हालचाल परत मिळवू शकता आणि पुन्हा सक्रिय व्हाल म्हणून त्या चांगल्या होतील.
- हालचाल आणि दुखापत किंवा बरे न होण्याच्या भीतीवर मात कशी करावी, उदा.



संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरेपी (CBT)  
सारख्या थेरेपीने

- बहुतेक पाठदुखी गंभीर नाही हे समजून घेणे
- पाठदुखी हाताळण्यासाठी झोपेचे महत्त्व समजून घेणे

• तुमच्या पाठदुखी मध्ये योगदान देणारी तणाव आणि तणावपूर्ण परिस्थिती कशी व्यवस्थापित करावी

- शारीरिकरित्या सक्रिय असणे
- तंबाखूचे सेवन न करणे
- सामाजिक आणि नेहमीच्या क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त असणे
- आवश्यक असल्यास, कामाच्या ठिकाणी अर्गोनॉमिक समायोजन करणे



तुमच्या खालच्या पाठदुखीचे सर्वोत्तम व्यवस्थापन कसे करावे याबद्दल फिजिओथेरेपिस्टशी बोला



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday