



World
PT Day
2024

व्यायाम और पीठ के निचले हिस्से में दर्द



व्यायाम को कमर दर्द के लिए सबसे मददगार उपचार माना गया है। एक तरह का व्यायाम किसी दूसरे से बेहतर नहीं लगता - सक्रिय बने रहना और इसे नियमित रूप से करना सबसे महत्वपूर्ण है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) आपको वह व्यायाम खोजने में मदद करेगा जो आपके लिए सही हो।



पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए व्यायाम मददगार होता है।

जितना संभव हो सके उतना सक्रिय रहना और धीरे-धीरे सभी सामान्य गतिविधियों में वापस आना आपकी रिकवरी में बहुत महत्वपूर्ण है। धीरे-धीरे शुरू करें और जैसे-जैसे आपको आत्मविश्वास बढ़ता है, अपनी गतिविधि बढ़ाएं।



आराम करना मददगार नहीं है, लेकिन फिर से सक्रिय होना और सामान्य गतिविधियाँ करना मददगार है।

लंबे समय तक आराम करने और गतिविधि से बचने से आपकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द बढ़ सकता है, विकलांगता बढ़ सकती है, रिकवरी धीमी हो सकती है और आप लंबे समय तक काम से दूर रह सकते हैं।



व्यायाम पीठ के निचले हिस्से में दर्द को वापस आने से रोक सकता है।

व्यायाम पीठ के निचले हिस्से में दर्द के वापस आने की संभावना को काफी हद तक रोक सकता है।



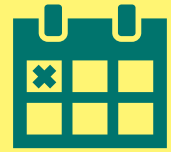
कमर दर्द के लिए आत्मविश्वास और बिना किसी डर के चलना बहुत ज़रूरी है।

बहुत से लोग धीरे-धीरे और बहुत सावधानी से चलना शुरू करते हैं। इससे आप तनावग्रस्त हो जाते हैं और आपकी मांसपेशियों पर ज़्यादा दबाव पड़ता है। आराम से व्यायाम करना और चलना आपके शरीर के लिए बहुत बेहतर है।



व्यायाम के बाद दर्द महसूस होना हमेशा आपके शरीर को नुकसान पहुंचाने का मतलब नहीं होता है।

जिन मांसपेशियों का बहुत ज़्यादा इस्तेमाल नहीं किया गया है, वे जल्दी से दर्द करने लगती हैं। व्यायाम के बाद अकड़न और दर्द महसूस होना आमतौर पर इसका मतलब है कि आपका शरीर अभी तक उस गतिविधि के लिए अभ्यस्त नहीं हुआ है, लेकिन इसके अनुकूल हो रहा है।



नियमित रूप से व्यायाम करना ज़रूरी है।

आप कितना व्यायाम करते हैं, यह शायद व्यायाम के प्रकार से ज़्यादा महत्वपूर्ण है। सबसे ज़्यादा फ़ायदे तब मिलते हैं जब कोई निष्क्रिय व्यक्ति कोई भी व्यायाम करना शुरू करता है। प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करना आदर्श है।



व्यायाम के कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी हैं।

हृदय रोग और स्ट्रोक, कुछ प्रकार के कैंसर, चिंता और अवसाद की रोकथाम और प्रबंधन में व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण है।



कोर स्थिरता के लिए व्यायाम अन्य प्रकार के व्यायाम से बेहतर नहीं हैं।

कोर व्यायाम पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए अन्य प्रकार के सक्रिय व्यायाम (जैसे चलना) की तुलना में कोई विशेष लाभ नहीं देते हैं।



सबसे अच्छा व्यायाम वह है जिसे आप पसंद करते हैं।

हर व्यक्ति अलग होता है - ऐसा व्यायाम खोजें जो आपको पसंद हो और जो आपकी जीवनशैली में आसानी से फिट हो सके। पैदल चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, तैरना, ताकत और एरोबिक व्यायाम सभी आपके पीठ के निचले हिस्से के दर्द में मदद कर सकते हैं।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 सितंबर

www.world.physio/wptday