



World
PT Day
2024

کمر کا درد: ایک جائزہ

#1

کمر کا درد عالمی
سطح پر
معدوری کی ایک
بڑی وجہ ہے۔

2020 میں 619 ملین لوگ کمر درد کا شکار
ہوئے جو کہ 13 میں 1 ہے۔
جو کہ 1990 سے 60 فیصد اضافے کی
نمائندگی کرتا ہے۔



2050 تک کمر کے درد
کے کیسز میں 843
ملین تک اضافہ متوقع ہے۔



کمر کا درد عام ہے

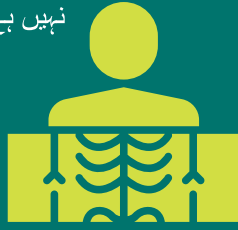
کمر کا درد کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے اور تقریباً ہر کوئی زندگی میں
کسی نہ کسی وقت کمر درد کا شکار ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے
بہت کم لوگوں میں کمر درد 3 ماہ سے زیادہ عرصے تک برقرار رہتا ہے۔



کمر درد کی وجہ کیا ہے؟

90% کمر کا درد غیر مخصوص ہے۔ اس کا
مطلب یہ ہے کہ اس کی کوئی مخصوص وجہ
نہیں ہے (جیسا کہ جوڑ، ڈسک، پٹھے وغیرہ)
اور یہ کسی سنگین بنیادی بیماری کی وجہ سے
نہیں ہے۔

کمر کا درد بہت ساری وجوہات سے ہو سکتا
ہے اور بہترین اسکین (ایکس رے یا ایم آری
آئی) زیادہ تر دائمی کمر کے درد کی نشان دہی
نہیں کر سکتے۔
ایک بار جب آپ کے ڈاکٹر یا فزیو تھراپسٹ
نے آپ کا معائنہ کر لے تو وہ کمر درد کے
ساتھ ان لوگوں کی نشان دہی کر سکتا ہے جن
کو اسکین کی ضرورت ہے۔



کمر درد کے لیے کب مدد حاصل کی جائے

کمر درد کے ساتھ لوگ بہت کم علاج سے بہتر ہو جاتے ہیں۔
تاہم آپ کو اپنے فزیو تھراپسٹ یا ڈاکٹر سے اس وقت مشورہ کرنا
چاہیے جب

2 سے 3 ہفتے اگر آپ کا درد ختم نہیں ہو رہا یا زیادہ ہو گیا ہے یا آپ کو
روزمرہ کی زندگی میں مشکلات ہو رہی ہیں۔

6 ہفتے تک اگر آپ کا درد کم نہیں ہوا اور آپ روزمرہ کی سرگرمیاں
سراجم دے رہے ہیں

آپ کا کمر درد کب شدید اختیار کر سکتا ہے؟

یہ علامات بہت کم ظاہر ہوتی ہے لیکن اگر ان میں کوئی بھی
علامت ظاہر ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

- مٹانے یا آنت کی علامات جیسے کہ پیشاب کرنے میں دشواری۔
- جنسی ملاپ میں مسائل اور جماع کے دوران محسوس کرنے کی صلاحیت
میں کمی۔
- کمر کے درد میں بخار محسوس کرنا۔
- آپ کی عمر 50 سال سے زائد ہے اور آپ زندگی میں کبھی کینسر کے مرض
میں مبتلا ہوئے ہو اور بغیر کسی وجہ کے درد میں اضافہ ہو رہا ہے۔
- اگر آپ کو گرنے سے یا کسی حادثے کے باعث چوٹ لگی ہے تو فوراً طبی مشورہ لیں۔

کس قسم کے علاج کمر درد میں مدد کر سکتے ہیں؟

فزیو تھراپسٹ کمر درد کے علاج میں ماہر ہیں اور وہ
ضرورت کے مطابق آپ کا علاج کر سکتے ہیں۔ آپ کا
علاج مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔



درد پر قابو
پانے کے طریقے



طرز زندگی کے
مشورے بشمول
جسمانی سرگرمی
، تناؤ اور نیند



فزیو تھراپسٹ کے زیر
نگرانی طاقت کو بہتر
بنانے اور جسمانی
سرگرمیاں دوبارہ شروع
کرنے کی ورزش۔



سادہ درد کی دوا
اور سوزش کی
ادویات

مدد کیوں حاصل کریں؟

دائمی کمر کا درد آپ کے معیار زندگی کو نمایا
طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ لمبے عرصے تک
کمر درد کا شکار رہنے سے آپ کی روزمرہ
کی زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔



صحت کے مسائل میں کمر درد میں ورزش
اور بحالی سے سب سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا
سکتا ہے۔



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday