



World PT Day 2024

මිටියාවන්

සත්‍යයන්

සහ



මිටියාව : මගේ පිටුපස ප්‍රදේශය බොහෝ වේදනාකාරී වන්නේ බරපතල තානියක් සිදුවී ඇති නිසාය.

සත්‍යය : කොන්දේ වේදනාව බියගන්වනු ලබන විය හැක. නමුත් එය කලාතුරකින් හයානක හෝ බරපතල පටක හානි හෝ ජීවිතයට තර්ජනයක් වන රෝග සමඟ සම්බන්ධ වේ - බොහෝ අයට සුව කර ගත හැක.



මිටියාව : මගේ පිටුපස ප්‍රදේශයේ ඇති ගැටලුව කුමක්දැයි දැන ගැනීමට මට සකසන්නේ x-ray පරීක්ෂණයක් සිදුකර ගැනීමට අවශ්‍යයි.

සත්‍යය : පහළ කොන්දේ වේදනාවට හේතුව සකසන්නේ පරීක්ෂණ මගින් පෙන්වනු ලබන කිරීම දුලබය. සකසන්නේ පරීක්ෂණ මගින් පෙන්වනු ලබන "අකාමාන්‍ය සොයාගැනීම්" ලෙස හදුන්වන මඩල ඉදිමීම, මඩල පරිහානිය සහ ආරතරයිටික් වැනි තත්වයන් විශේෂයෙන් වයසට යනවත් සමඟ බොහෝ පුද්ගලයන් අතර පොදුවේ සහ සාමාන්‍යයෙන් පවතින වේදනාකාරී නොවන තත්වයන් ය.



මිටියාව : මම නැමීමෙන් සහ එසවීමෙන් මගේ පිටුපස ප්‍රදේශය ඇදීයාමකට ලක්වේ.

සත්‍යය : දිනපතා බර දරාගැනීම සහ නැමීම සමඟ පිටුපස ප්‍රදේශය ඇදීයාමකට ලක් නොවේ. ඔබේ පිටුපස ප්‍රදේශයේ ශක්තිය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීමෙන් ඔබට විවිධ ආකාරයේ බර එසවීමට ඉඩ සලසයි.



මිටියාව : ප්‍රබල වේදනා නාශක මගේ පිටුපස ප්‍රදේශයට ඉක්මනින් සුවයක් දැනීමට උපකාරී වේ.

සත්‍යය : වේදනා නාශක ඔබේ සුවය වේගවත් නොකරයි. Ibuprofen වැනි සරල වේදනා නාශක භාවිතා කළ යුත්තේ ව්‍යායාම වැනි වෙනත් ක්‍රියාමාර්ග සමඟ පමණක් වන අතර කෙටි කාලයක් සඳහා පමණි.



මිටියාව : මට මගේ පිටුපස 'ආපසු හිඬු හැනට' හැකිමට අවශ්‍යයි.

සත්‍යය : පහළ කොන්දේ වේදනාව යන්නෙන් අදහස් වන්නේ යම්කිසි ස්ථානයෙන් බැහැරව ඇති බවක් වන නැවත ඇතුළු කළ යුතු බවක් නොවේ - ඔබේ පිටුපස ශක්තිමත් වන අතර 'ස්ථානයෙන් පිටතට' නොයනු ඇත. 'මඩලක් ලිස්සා යාම' සිදු නොහැකිය .



මිටියාව : මම වයසට යනවත් සමඟ මා හට පහළ කොන්දේ වේදනාව ඇති වේ.

සත්‍යය : වයසට යාම පහළ කොන්දේ වේදනාවට ප්‍රධාන හේතුවක් නොවන නමුත් ශක්තිය අහිමි වීම හේතුවක් විය හැකිය.



මිටියාව : මගේ පිටුපස ප්‍රදේශය සුවය ලැබීමට මම විවේක ගත යුතු අතර ඇඳේ රැඳී සිටිය යුතුය.

සත්‍යය : වේදනාව ඇති වූ විට, එය උග්‍ර වන ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකී සිටීම වේදනාවෙන් මිදීමට උපකාරී වේ. කෙසේ වෙතත්, සැතපුම් ව්‍යායාම සහ ක්‍රමයෙන් සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් වල ආපසු නිරත වීම ඔබේ සුවය සඳහා වැදගත් වේ.



මිටියාව : මම ව්‍යායාම කරන විට සහ වලංගු වන විට වේදනාව අත්විදින්නේ එමගින් මා හානියක් කරගැනීම නිසා විය යුතුය.

සත්‍යය : වලංගු හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමඟ පිටුපස ප්‍රදේශය සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ. කොඳු ඇට පෙළ ශක්තිමත් වන අතර ආරක්ෂිතව ගමන් කිරීමට සහ බරක් පැටවීමට හැකියාව ඇත. කොඳු ඇට පෙළ ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පොදු අනතුරු ඇඟවීම් අවශ්‍ය නොවන අතර, ඒවා හිතියට හා අධික ආරක්ෂාවට හේතු විය හැක.



මිටියාව : මගේ වැරදි ඉරියව් මගේ කොන්දේ වේදනාවට හේතු වන නිසා මම කෙලින් ආකාරයට අසුන් ගත යුතුය.

සත්‍යය : පරිපූර්ණ ඉරියව්වක් නොමැත. දවස පුරා විවිධ ඉරියව් වල නිරත වීම ඔබේ පිටුපස ප්‍රදේශයට යහපත් වේ. එම ඉරියව් ඔබට පහසු සහ සැතපුම් විය යුතුය. ඉරියව්වල වෙනස්කම් ජීවිතයේ අත්‍යන්තාවයකි.



මිටියාව : පහළ කොන්දේ වේදනාව වළක්වා ගැනීම සඳහා මා හට මූලික ව්‍යායාම රාශියක් සිදු කිරීමට අවශ්‍යයි.

සත්‍යය : පහළ කොන්දේ වේදනාව ශරීර අත්‍යන්තරයේ දුර්වලතාවයක් නිසා ඇති නොවේ. ශරීර අත්‍යන්තරය සඳහා විශේෂිත වූ ව්‍යායාම සිදුකිරීමෙන් සාමාන්‍ය ව්‍යායාම සිදු කිරීමට වඩා අමතර ප්‍රතිලාභයක් නොලැබෙන බව සාක්ෂි මගින් පෙන්වා දෙයි. උදා: වේදනාව සහ ආබාධිත තත්වයන් සඳහා ඇවිදීම.



මිටියාව : මගේ කොන්දේ වේදනාව සුව කිරීමට මට ගලායාමක් හෝ එන්නත් කිරීමක් අවශ්‍යයි.

සත්‍යය : ගලායාම සහ එන්නත් මගින් සුවය ලැබීම දුලබය. ව්‍යායාම සහ ස්වයං-කළමනාකරණ ශල්‍යකර්ම ක්‍රම කිරීමෙන් තර ඇති අතර, ඒවායේ ඇති අඩු අවදානමක් සහිත ප්‍රයෝජනවත් බව පෙන්වා දී ඇත.



මිටියාව : මට වේදනාව වැඩි වන තරමට මගේ කොඳු ඇට පෙළට හානි වේ.

සත්‍යය : වැඩි වේදනාවක් සෑම විටම වැඩි හානියක් අදහස් නොවේ. කොඳු ඇට පෙළේ ගැටළු සමාන ලෙස ඇති පුද්ගලයන්ට විවිධ මට්ටම් වේදනාවන් දැනිය හැකිය.



ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා උපදෙස් ලබා දෙන අතර ඔබේ පහළ කොන්දේ වේදනාව කළමනාකරණය කිරීමට කොඳුම ක්‍රම පිළිබඳව ඔබට මග පෙන්වනු ඇත.



World Physiotherapy

#WorldPTDay

සැප්තැම්බර් 8

www.world.physio/wptday