

غلط فہمی: ورزش اور حرکت سے درد میں اضافہ نقصان دہ ہے۔

حقیقت: حرکت اور جسمانی سرگرمی کمر کو صحت مند بناتی ہیں۔ ریڈھ کی ہڈی مضبوط ہے اور اس قابل ہے کہ وزن برداشت کر سکے۔ بلاوجہ ریڈھ کی ہڈی کی حفاظت ضروری نہیں ہے۔کیونکہ یہ غیرضروری خوف اور زیادہ تحفط کا باعث بن سکتا ہے۔

غلط فہمی:میرا سیدھا بیٹھنا ضروری ہے کیونکہ غلط طریقے سے بیٹھنا کمر درد کی

حقیقت:آپ کی کمر کے لیے صحیح طریقے سے اٹھنا بیٹھنا ضروری ہے ۔ یہ ضروری ہے کہ آپ پر سکون محسوس کریں۔

غلط فہمی: مجھے کمر درد کے لیے بہت ساری ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔

حقیقت: کمر کا درد کمر کے اندرونی سطح کے پٹھوں کی کمزوری کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ شواہد سے ثابت ہوا کہ مخصوص بنیادی مشقیں عام ورزشوں کے مقابلے میں اضافی فائدہ نہیں دیتی ہیں مثلا جہل قدمی ـ

غلط فہمی: مجھے اپنی کمر کے درد کو ٹھیک کرنے کے لیے سرجری یا انجیکشن لگانے کی ضرورت ہے۔

حقیقت: سرجری اور انجیکشن شازو ناظر ہی علاج ہے۔ ورزش اور سیلف مینجمنٹ کمر کے درد میں سب سے زیادہ مفید ہے۔

غلط فہمی: کمر کا درد ریڈھ کی ہڈی میں زیادہ

نقصان کی علامت ہے۔ کی مطلب ہمیشہ زیادہ نقصان کی علامت نہیں ہوتا ریڈھ کی ہڈی کی وجہسے ہونے والا درد ہر مریض کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔

غلط فہمی: میری کمر کا درد کسی سنگین یا خطرناک وجہ سے ہے۔

حقیقت: کمر کا درد خوف ناک ہو سکتا ہے لیکن یہ شازو ناظر ہی خطرناک ہوتا ہے اور زیادہ تر لوگ صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

غلط فہمی: مجھے یہ جاننے کے لیے اسکین یا (ایکس رے )کی ضرورت ہے کہ میری کمر میں کیا خرابی ہے.

حقیقت: اسکینز شازو ناظر ہی کمر کے دردکی وجہ بتا سکتے ہیں۔ اسکینز پر ٹسک بلجز، ٹسک ڈیجنریشن اور آرتھانٹس زیادہ تر لوگوں میں درد کے بغیر عام ہے خاص طور پر عمربڑ ھنے کے ساتھ

غلط فہمی: میں جھک کر اور وزن اٹھا کر اپنی کمر کے درد میں اضافہ کر رہا ہوں۔

**حقیقت:** روز مرہ کی سرگرمیوں سے کمر خراب نہیں ہو تی ۔ آہستہ آہستہ آپ کی کمر طاقت میں اضافہ آپ کو مختلف طریقوں سے وز ن المهانے میں مدد کرتی ہیں۔

**غُلط فَہمی:**درد کی دوا میری کمری درد کو بہتر کر دے گی۔

حقیقت: در د کی دوا آپ کی صحت یابی کو بہتر نہیں کرے گی۔ درد کی ادویات کے ساتھ ساتھ ورزش بہت ضروری ہے۔

غَلْطُ فَهِمِي: مجهے اپني كمر اور اپني جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہے۔

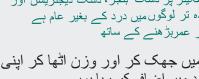
حقیقت: کمر میں درد کا مطلب یہ ہر گز نہیں کہ آپ کی کمر میں کوئی چیز اپنی جگہ سے باہر ہے اور اسے اپنی جگہ پر لانے کی ضرورت ہے کمر کی ڈسک سلپ کرنا نا ممکن ہے۔

غلط فہمی: عمر بڑھنے کے ساتھ کمر درد کا بڑھ جانا ۔

حقیقت : عمر میں اضافہ کمر درد کی وجہ نہیں بلکہ پٹھوں کی مضبوطی میں کمی کمر درد کی وجہ ہو سکتی ہے۔



べ













آپ کافزیوتھراپسٹ آپ کی کمر کے درد کو بہتر کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

S



