



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 درد کی وجہ بنا سکتے ہیں۔ اسکینز پر ڈسک بلجز، ڈسک ڈیجنریشن اور آرتھائٹس زیادہ تر لوگوں میں درد کے بغیر عام ہے خاص طور پر عمر بڑھنے 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 وزن اٹھانے میں مدد کرتی ہیں۔



غلط فہمی: درد کی دوا میری کمری درد کو بہتر کر دے گی۔

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



غلط فہمی: مجھے اپنی کمر اور اپنی جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہے۔

حقیقت: کمر میں درد کا مطلب یہ پر 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۔



غلط فہمی: کمر درد میں آرام کرنا چاہیے۔

حقیقت: چوٹ لگنے کے بعد جسمانی سرگرمیوں سے پرہیز درد میں کمی کر سکتا ہے۔ البتہ ہلکی ورزش اور معمول کی سرگرمیوں میں بتدریج اضافہ آپ کی صحت کے لیے اہم ہے۔



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 بڑی مضبوط ہے اور اس قابل ہے کہ وزن برداشت کر سکے۔ بلاوجہ ریڈھ کی بڑی کی حفاظت ضروری نہیں ہے۔ کیونکہ یہ غیر ضروری خوف اور زیادہ تحفظ کا باعث بن سکتا ہے۔



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

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 مثلاً جہل قدمی۔



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 بڑی میں زیادہ نقصان کی علامت ہے۔

حقیقت: زیادہ درد کا مطلب ہمیشہ زیادہ نقصان کی علامت نہیں ہوتا۔ ریڈھ کی بڑی کی وجہ سے ہونے والا درد ہر مریض کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔

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

