

## فزیو تهراپی اور کمر کا درد

كمر كے درد كيے تمام اقسام اور مراحل ميں بحالي ضروری ہے تا کہ آپ کو صحت یابی میں مدد ملے ، اپنی من پسند سرگرمیوں کو دوبارہ شروع کر سکیں اور خود مختاری سے اپنی زندگی گزار سکیں۔

کمر درد کی سیلف منیجمنٹ کا کردار

کمر درد کے لیے سیلف مینجمنٹ اور ورزش سب سے زیادہ مفید ہے۔ آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کو سیلف مینجمنٹ کے پروگرام بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں شامل ہے:

• اپنے درد پر قابو پانے اور معمول کے مطابق زندگی گزارنے کا پلان۔

• آپ کو اپنی کمر پر دوباره اعتماد فراہم کرنا۔ اگرچہ جسمانی سرگرمیاں شروع میں تکلیف دہ ہو سکتی ہے لیکن وہ وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جاتی ہیں۔

محرکت کرنے اور چوٹ لگنے کے بعد بہتری نہ ہونے کے خوف پر قابو پانا۔

جیسے کہ کوگنیٹو بہیور تھراپی یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ کمر کا

درد خطرناک مرض نہیں ہے۔ • کمر کے درد سے نمٹنے کے لیے نیند کی اہمیت کو سمجھنا جس کی وجہ سے

کمر کا درد بڑھ سکتا ہے۔

- جسمانی طور پر متحرک بونا۔
  - تمباکو نوشی نہ کرنا۔
- سماجی سرگرمیوں میں مصروف رہنا
- اگر ضرورت ہو تو کام کی جگہ پر ايرگو نومک ايلنجسٹمنٹ کرنا۔

ایک فزیو تھراپسٹ کمر کے درد میں بہترین رہنمائی کر سکتا ہے۔



## کمر کے درد میں فزیو تھراپی کا کردار

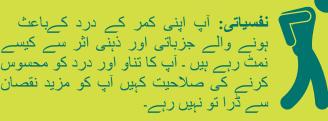
فزیو تھراپسٹ کمر کے درد کے لیے ماہرانہ مشورہ، رہنمائی اور علاج فراہم کر سکتا ہے۔ وہ آپ کی مجموعی صحت اور تندرستی کوبہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے تا کہ آپ مستقبل میں کمر درد کا شکار نہ ہو۔

کمر کا درد جسمانی اور نفسیاتی و معاشی عوامل کے نتیجے میں بو سکتا ہے۔ ایک فزیوتھراپسٹ ان کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ اور صحت مند زندگی گزارنے میں مدد کرسکتا ہے۔

## بائيو سائيكو سوشل اپروچ

دائمی کمر کِا درد تُنپریشن ، غلط طرز زندگیکی عادات ، کام اور سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے میں مشکلات سے منسلک ہے۔ صحت کی دیکھ بھال کے مختلف پیشہ ورکفزیو تھراپسٹ مل کر کمر کے درد کے مختلف پہلووں پر کام کرتے ہیں۔ وہ بائیو سائکلوسوشل اپروچ استعمال کر کے ان تین عوامل پر کام کرسکتے ہیں ۔







سماجی: اس میں آپ کی خاندانی زندگی اور وہ چیزیں جن تک آپ کو رسائی حاصل ہے مثلاً ورزش کرنے اور محفوظ طریقے سے چلنے کی جگہیں ۔ آپ کہاں کام کرتےہیں اور زندگی گزارنے کے لیے کیا کرتے ہیں۔



