



World
PT Da
2024

فزیو تھراپی اور کمر کا درد



کمر کے درد کے تمام اقسام اور مراحل میں بحالی ضروری ہے تاکہ 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 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 کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے تاکہ آپ مستقبل میں کمر درد کا شکار نہ ہو۔

کمر کا درد جسمانی اور نفسیاتی و معاشی عوامل کے نتیجے میں ہو سکتا ہے۔ ایک فزیو تھراپسٹ ان کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ اور صحت مند زندگی گزارنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہائپو سائیکو سوشل اپروچ

دائمی کمر کا درد ڈپریشن، غلط طرز زندگی کی عادات، کام اور سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے میں مشکلات سے منسلک ہے۔ صحت کی دیکھ بھال کے مختلف پیشہ ور فزیو تھراپسٹ مل کر کمر کے درد کے مختلف پہلوؤں پر کام کرتے ہیں۔ وہ ہائپو سائیکو سوشل اپروچ استعمال کر کے ان تین عوامل پر کام کر سکتے ہیں۔



حیاتیاتی: آپ کی کمر درد کے جسمانی پہلو

نفسیاتی: آپ اپنی کمر کے درد کے باعث ہونے والے جزباتی اور ذہنی اثر سے کیسے نمٹ رہے ہیں۔ آپ کا تناؤ اور درد کو محسوس کرنے کی صلاحیت کہیں آپ کو مزید نقصان سے ڈرا تو نہیں رہے۔



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 کرتے ہیں اور زندگی گزارنے کے لیے کیا کرتے ہیں۔

کمر درد کی سیلف مینجمنٹ 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 دوبارہ اعتماد فراہم کرنا۔ اگرچہ جسمانی سرگرمیاں شروع میں تکلیف دہ ہو سکتی ہے لیکن وہ وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جاتی ہیں۔
- حرکت کرنے اور چوٹ لگنے کے بعد بہتری نہ ہونے کے خوف پر قابو پانا۔



جیسے کہ کوگنیٹیو بہیور تھراپی (CBT)

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 ہونا۔

• تمباکو نوشی نہ کرنا۔

• سماجی سرگرمیوں میں مصروف رہنا

• اگر ضرورت ہو تو کام کی جگہ پر

ایرگو نومک ایڈجسٹمنٹ کرنا۔



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



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday