कमर और गर्दन दर्द को अलविदा

लेखक :

डा० अमित श्रीधर

MBBS, MCh ortho (UK), DNB ortho, PGD ortho, FRHS, FAGE,SPINE Fellowship

(कन्सलटेन्ट स्पाइन सर्जन)

E-mail : akshridhar@rediffmail.com | **Mob. :** 8802432321

संत परमानन्द हास्पिटल

18 शाम नाथ मार्ग, सिविल लाइन्स, दिल्ली

INDEX

CONTENTS *PAGE NO.*

अवलोकन 1

रीढ़ की हड्डी की मूल बातें 2

एक अच्छी मुद्रा बनाए रखना 3

बैठने के सही आसन (तरीके) 4

कार में बैठने का सही तरीका 5

खड़े रहने का सही तरीका 6

सोने का सही तरीका 7

वजन उठाते समय बरती जाने वाले एहतियात 8

स्कूल जाते बच्चों 9

गर्भावस्था दरम्यान कमर दर्द 10

गलत आदतें 11

तनाव को कम से कम रखें 12

चेतावनी का संकेत 13

अवलोकन

आमतौर पर जुकाम, खाँसी और सिरदर्द के पश्चात कमर दर्द ही मुख्य समस्या है। यह अनुमान लगाया जाता है कि 80 प्रतिशत लोग किसी न किसी तरह की स्पाइन सम्बन्धित समस्याओं से घिरे होते है, जिसके परिणामस्वरूप थोड़े समय पश्चात् वे गर्दन व कमर दर्द के शिकार हो जाते है। 90 प्रतिशत लोगो को झुकने, वजन उठाने व गलत तरीके से बैठने, उठने, सोने व खड़े रहने के कारण कमर दर्द की शिकायत रहती है।

उदाहरण के लिये, अगर एक 25 वर्षीय व्यक्ति एक दिन में 8–10 घंटे कार्यालय में रहता है तो वह 2 वर्ष में कमर में दर्द महसूस करने लग जाता है। अगर तभी ध्यान न रखा जाये तो 10 वर्ष मे किसी गंभीर व जटिल समस्या से ग्रसित हो सकता है।

वित्तीय हानि :

इस प्रकार के प्रत्येक रोगी को दर्द के समय 12–15 दिन के लिये आराम की जरूरत होती है जिसके परिणामस्वरूप काम रूकने की वजह से आय–हानि तो होती ही है, साथ ही साथ वह उपचार का अतिरिक्त खर्चा बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप निम्नलिखित परिस्थितियों में से एक परिस्थिति उभरती है!

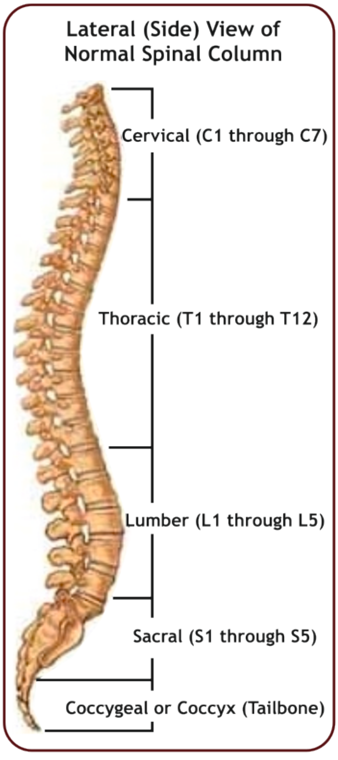
- काम में रूकावट
- कार्य में परिवर्तन जो सम्भव नहीं
- कार्य करने के तरीके में परिवर्तन

रीढ़ की हड्डी की मूल बातें

- रीढ़ की हड्डी के चार कर्व होते हैं जो आपके संतुलन और सीधे खड़े होने में मदद करते हैं

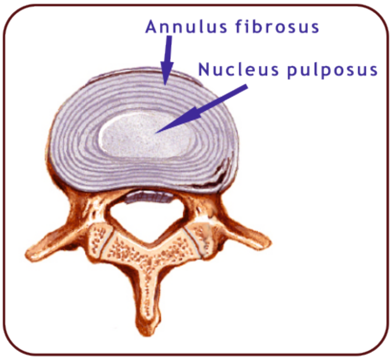
- रीढ़ की हड्डी बोनी ब्लॉक्स या मानकों से बनी है। सब मनके एक दूसरे एक ऊपर जुड़े होते हैं। हर दो मानकों के बीच में डिस्क होती है। गर्दन में सात मनके, ऊपरी कमर में बारह और निचली कमर में पाँच मनके होते हैं। ये सब नीचे सेक्रम और टेल बोन से जुड़े होते हैं।

- डिस्क मानकों के बीच में कुशन की तरह काम करती हैं। ये एक सख्त बाहरी कवरिंग से बनी होती है और उसके अंदर एक जेल्ली जैसा पदार्थ होता है। डिस्क उपरी और निचले मानकों को जोड़ती हैं और महत्वपूर्ण दबाव सहन करने में मदद करती हैं।



रीढ़ की हड्डी के मुख्य कार्य हैं

- धड़ और सर का समर्थन
- शरीर के लचीलेपन में मदद
- रीढ़ की नस की रक्षा



A NORMAL DISC

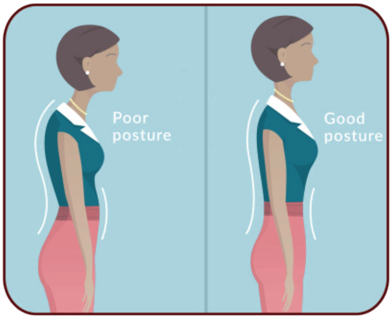
एक अच्छी मुद्रा बनाए रखना

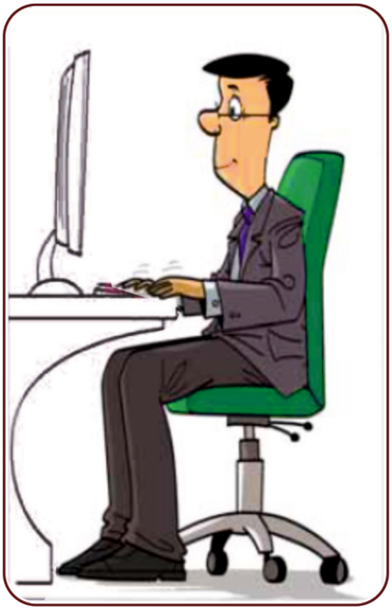
- खराब मुद्रा या आसन आपके रीढ़ की मॉँसपेशियों में तनाव पैदा कर सकते हैं।

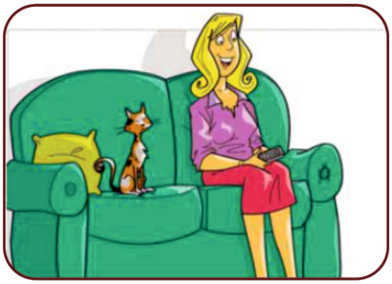
- गुरूत्वाकर्षण हमेशा हमें नीचे खीचने की कोशिश करती हैं और इसके साथ अगर खराब आदतें भी हों तो वो हमें ऐसे पदों में खड़े और बैठने में मजबूर करती हैं जिससे कमर में दर्द होता है।

- जब हम इन गलत और अजीब मुद्राओं और आसनों में रहते हैं तो हमारी कमर की मॉँसपेशियों पर तनाव पड़ता है और कमर का दर्द बढ़ता है।

- अच्छी मुद्रा को सीखने और अभ्यास करने से कमर के दर्द को रोका जा सकता है।





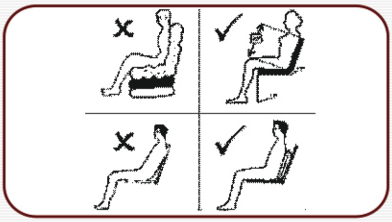


बैठने के सही आसन (तरीके)

जब भी आप बैठें, आपकी कमर के पीछे सहारा अवश्य हो। ऐसी कुर्सियों पर ना बैठें, जिसमें सही प्रकार के पीछे के विश्राम व दोनों तरफ के भुजाओं के विश्राम के हत्थे न हों। जब आप बैठें तब आपके पैर जमीन पर टिके होने चाहिए। सही तरह की कुर्सियाँ इस्तेमाल न करने पर माँसपेशियों में कमजोरी आ सकती है जो कमर दर्द में परिवर्तित हो सकता है।

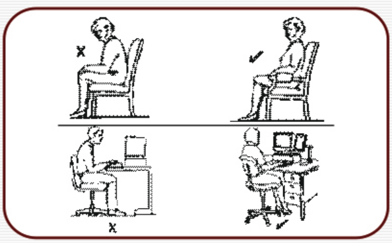
अच्छी कुर्सी का मापदण्ड

कुर्सी के पीछे का भाग समान्तर से 105 डिग्री कोण होना चाहिए और कुर्सी की सीट की लम्बाई 17 इंच होनी चाहिए क्योंकि ज्यादा लंबाई होने पर कमर को सही सहारा नहीं मिलता इसलिए ऐसी कुर्सियो पर बैठते तकिये या कुशन को पीछे रखें ताकि कमर को सहारा मिल सके। लो बेक कुर्सियाँ या सोफे पर बैठने से कमर को सही तरीके से सहारा नहीं मिलता है।



पायदान :

जब आप कुर्सी पर बैठें तो आपके घुटनों की स्थिति जांघों से थोड़ी ऊपर होनी चाहिए। जरूरत पड़ने पर सही ऊँचाई वाले पावदान का घुटने को ऊपर रखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। इस प्रकार से बैठने का तरीके आपके कमर की माँसपेशियों में खिंचाव



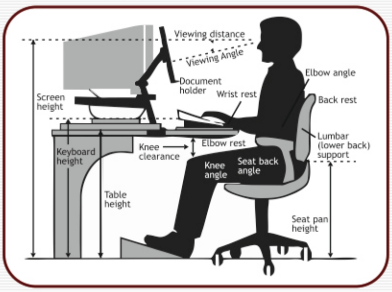
को रोकता है। जरूरत पड़ने पर पाँव के नीचे पावदान रखकर पाँव को ऊँचा रखें, जिससे कमर की माँसपेशियों पर खिंचाव/तनाव नहीं आता है।

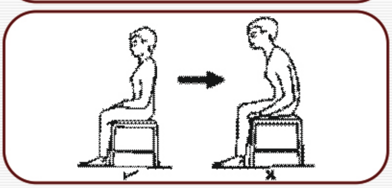
झुकावदार पेड :

लिखने या पढ़ने के लिए झुकावदार पेड/टेबल टॉप पेड का उपयोग करें। टेबल ऐसी हो जो सामने की तरफ से आपकी कमर से थोड़ी ऊँची हो तथा दोनों तरफ से कमर के बराबर हो ताकि आप गर्दन सीधी रखकर काम कर सकें। कम्प्यूटर का ज्यादा उपयोग करने वाले लोगों को कम्प्यूटर की स्क्रिन आँखों की सीध में रखनी चाहिए और की बोर्ड को इस तरह रखें कि कोहनी से कलाई तक का हाथ टेबल पर रहे जिससे हाथ की माँसपेशियाँ थकानमुक्त रहे। यदि कागज में देखकर टाईप करना हो तो उसे स्पेशन स्टेन्ड पर सीधा रखे ताकि गर्दन को फिजूल में ऊपर नीचे हिलाना न पड़े।

हत्थेदार कुर्सी का उपयोग :

बैठने के लिए हत्थेदार कुर्सी का उपयोग करें जिससे हाथ व कंधे दोनों का सहारा मिलता है। यह आपको माँसपेशियों के खिंचाव तत्पश्चात दर्द से बचाती है।



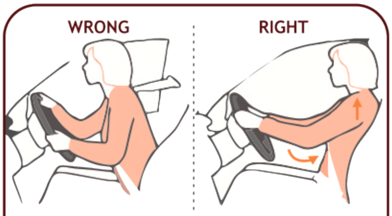


कार में बैठने का सही तरीका

कार में बैठने के लिए कार का दरवाजा खोलकर बाहर की तरफ मुड़ते हुए पहले सीट पर बैठ जाएं। फिर एक के बाद एक पांव उठाकर अंदर रखें। गाड़ी चलाते समय, जितनी हो सके, सीट को स्टीयरिंग के पास रखें एवं जरूरत हो तो सीट और कमर के बीच में छोटा कुशन रखें।

कार में सही मुद्रा

- कार में फुट पेडल्स और स्टियरिंग वील से आरामदायक दूरी बनाए रखें।
- कार में पीछे होकर एक आरामदायक पोजिशन में रहने से कमर को सहारा मिलता है।
- अगर सीट आपकी कमर को सहारा नहीं देती तो कमर के पीछे कुशन या मुड़ा हुआ टवल रखें।
- अगर आप लंबे दूरी की ड्राइव पर जाते हैं तो आप नियमित समय में ब्रेक लीजिए।



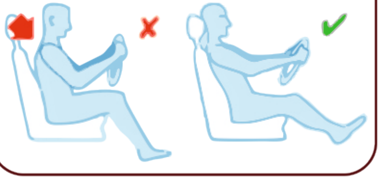
Bad posture when driving

Good Posture when driving: Use Cushions to experiment if you need a higher seat or support in the small of your back

Correct Posture in a car

While getting into a car, after opening the door, turn outside, and simply sit down on the car seat.

Driving



Try to take breaks at least **once** an hour on long trips

खड़े रहने का सही तरीका

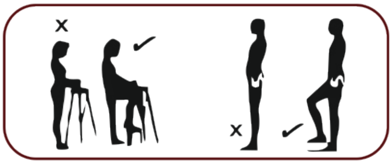
लंबे समय तक खड़े रहने से कमर दर्द की तकलीफ हो सकती है। ऐसी परिस्थिति में एक पांव को पावदान पर रखकर खड़े रहें। थोड़े समय पश्चात पांव की अदला–बदली करें। पावदान के उपयोग से कमर की मॉंसपेशियों को आराम मिलता है।

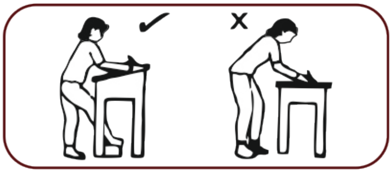
सही जूते :

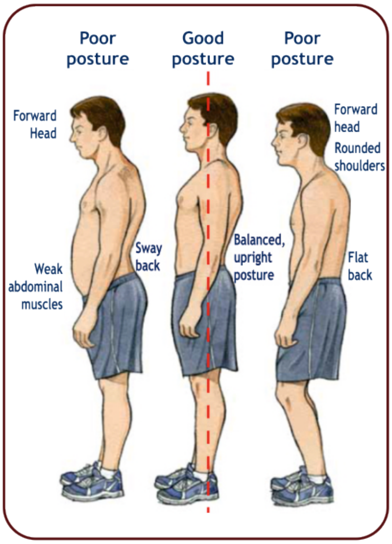
ऊँची एडीवाले जूते पहनने से कमर की मॉंसपेशियाँ अत्याधिक तनाव में रहती है इसलिए लंबे समय तक खड़ा करना हो तो बिना एड़ी वाले जूते पहनना ही हितकर है।

घंटों तक कैसे खड़े रहें :

आर्किटेक्ट, डिजाईनर आदि कार्य के लिए टेबल की ऊँचाई कोहनी तक होनी चाहिए। टेबल की समतल से 20 डिग्री कम से कम ढाल होनी चाहिए जिससे आगे झुके बिना काम किया जा सके।







Rest one foot on a **1-2 inch** high box or inside a cabinet door

सोने का सही तरीका

सोने के उपयोग में लिए जाने वाला गद्दा न तो अधिक नरम और न ही अधिक सख्त होना चाहिए। यदि पलंग अधिक ऊँचाई पर हो तो सोने व उठने के लिए पावदान का उपयोग करें।

- कमर दर्द होने पर झालेदार खटिया अथवा ढीली रस्सी वाले पलंग पर सोने से दर्द बढ़ेगा।
- सोते समय नरम तकिया घुटनों के नीचे रखने से माँसपेशियाँ तनावमुक्त होती है और दर्द में राहत मिलती है।
- कमर दर्द होने पर, बिना गद्दे के जमीन पर न सोयें, पेट के बल न सोयें, करवट लेकर सोयें।

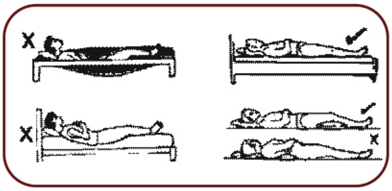
सोने व उठने का सही तरीका :

दिये गये चित्रों को देखें।

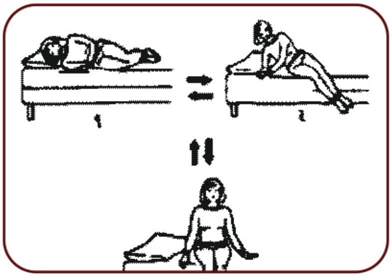
- दाहिनी अथवा बाहिनी कोहनी को सहारा लेते हुए उठें।
- दोनों पांव को पलंग के नीचे जमीन पर रखें।
- पहले अच्छी तरह बैठे फिर ही नीचे उतरे।

सही तकिये का उपयोग :

- ऐसा माना जाता है कि गर्दन में दर्द होने पर तकिये का उपयोग नहीं करना चाहिए जबकि गलत मान्यता है। किस नाप का तकिया इस्तेमाल करना चाहिए यह जानने के लिए दीवार से सटकर खड़े हो जाएं। गर्दन व दीवार के बीच की जगह में जो तकिया आए, वही इस्तेमाल करें। सोते समय तकिये को सिर्फ गर्दन के नीचे न रखें परन्तु कन्धे तक रखें जिससे गर्दन के सभी माणकों को सहारा मिले।

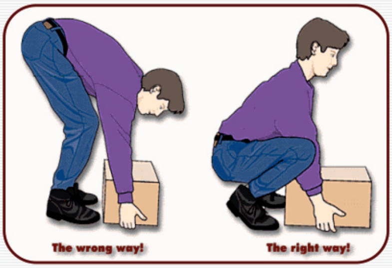


The average person spends **1/3 of his life** Sleeping. Using a back-friendly position is very important for your health



वजन उठाते समय बरती जाने वाले एहतियात

- जमीन पर पड़ी हुई वस्तु को उठाने के लिए कमर से ना झुकें।
- कमर को सीधी रखते हुए घुटनों को मोड़ते हुए बैठें, वजन को आकृति में दिखाए अनुसार उठाएं।
- वस्तु को उठाकर शरीर से नजदीक रखें, जिससे कमर के माणकों पर दबाव न आए।
- दोनों हाथों में समान वजन उठाएं। उदाहरण के लिए एक हाथ में पानी की भरी हुई बाल्टी उठाने की बजाए दोनों हाथों में आधी भरी हुई बाल्टियाँ उठाएं।



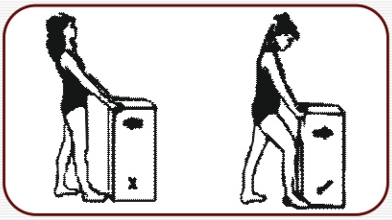
भारी बैग कैसे उठाएँ

- भारी बैग को कंधे पर ना उठाएँ।
- बैग को कंधे पर क्रॉस–कोण के रूप में लें।
- इस तरीके से रीढ़ की हड्डी एक संतुलित स्थिति में रहती है।

स्कूल जाते बच्चों

बच्चों को कंधो पर आए ऐसे दो पट्टे वाली बैग का उपयोग करना चाहिए जिससे वजन दोनों तरफ समान रूप से वितरित हो सके और स्पाइन दबाव मुक्त रहे।

खींचने से धक्का मारना बेहतर :
जब किसी वस्तु को खिसकाना हो तो खींचने से बेहतर उसे धक्का मारकर खिसकाना उचित रहता है।



गृहकार्य करते समय शरीर की सही स्थिति :
झाड़ू, पोंछा, बिस्तर करते समय कमर की बजाए घुटनों से शरीर को झुकाएं।

सफाई के लिए वैक्यूम क्लीनर एवं डंडे वाले पोछे का इस्तेमाल करें।

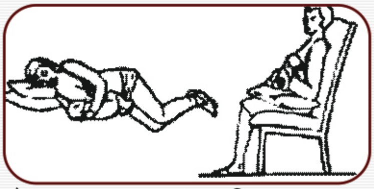
यदि आप घुटनों के दर्द से पीड़ित है तो रसोईघर में खाना बनाते समय प्लेटफार्म के बराबर स्टूल पर बैठकर काम करें।

वॉश-बेसिन की ऊँचाई कितनी हो?

रोजमर्रा के कामों में हम वॉश–बेसिन का बार–बार उपयोग करते हैं, यदि उसकी ऊँचाई सही न हो तो बार–बार झुकने की वजह से लंबे समय में तकलीफ हो सकती है। वॉश–बेसिन की ऊँचाई कमर की ऊँचाई या उससे थोड़ी ज्यादा होनी चाहिए। रसोईघर के वॉश–बेसिन और प्लेटफार्म के किनारी के बीच अंतर नहीं होना चाहिए। अगर वॉश–बेसिन आगे होगा तो आगे झुककर काम करना पड़ेगा जिससे कमर दर्द हो सकता है। नल की ऊँचाई भी ऐसी होनी चाहिए कि काम करते समय झुकना ना पड़े।

गर्भावस्था दरम्यान कमर दर्द

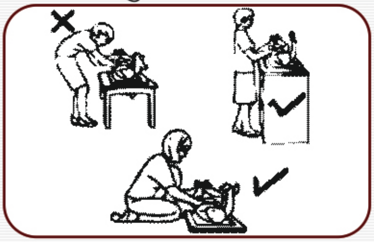
- गर्भावस्था दरम्यान कमर दर्द की समस्या सामान्य है जिसके लिए सही प्रकार से कसरत करना आवश्यक है।
- सीधे सोते समय, घुटनों से पैर मोड़कर अथवा घुटनों के नीचे तकिया रखें जिससे कमर की माँसपेशियों पर दबाव न पड़े।
- करवट लेकर तथा घुटनों को एक–दूसरे के ऊपर रखते हुए पैरों के बीच में रखकर सोना चाहिए।

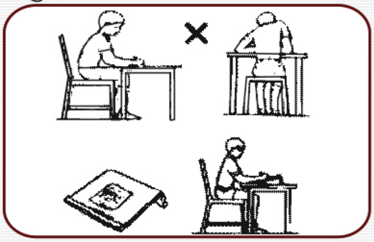


- बच्चे को दूध पिलाते समय करवट लेकर सोयें या सीधें बैठे और बच्चे को गोद में तकिया रख उस पर सुलाकर दूध पिलाएं।
- बच्चे के कपड़े बदलते समय बच्चे को टेबल पर सुलाएं ताकि बार–बार झुकना ना पड़े।

बच्चों में कमर व गर्दन की स्थिति

- सामान्यता बच्चों को कमर या गर्दन दर्द नहीं होता लेकिन सावधानी बरतनी अच्छी है। बच्चे की पढ़ाई की टेबल की ऊँचाई बच्चे की कमर से थोड़ी ऊँची होनी चाहिए।
- पढ़ने अथवा लिखने के लिए इनक्लिनेशन पैड का इस्तेमाल करें जिससे पीठ से झुके बिना एवं गर्दन सीधी रखते हुए पढ़ा लिखा जा सके।





तनाव को कम से कम रखें

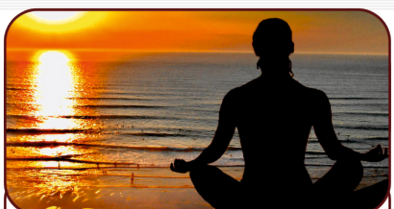
- तनाव पीठ दर्द के विकास के लिए हानिकारक हो सकता है और यह भी दर्द बड़ा सकता है। यह महत्वपूर्ण है इसलिए हम इसे नियंत्रण में रखने की कोशिश करनी चाहिए।

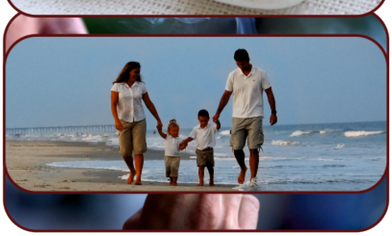
- जब आप चिंतित होते हैं, आपकी मांसपेशियों में तनाव होता है। यह पीठ दर्द का कारण बन सकते हैं और अगर आप पहले से पीठ दर्द से पीड़ित हैं तो इसे और खराब कर सकता हैं।

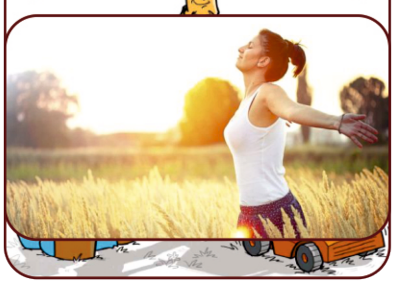
- तनाव से संबंधित पीठ दर्द को कम करने के लिए तनाव को अपने जीवन में पहचानना सीखें।

- ऐसे तरीके ढूँढने की कोशिश करें जिसकी मदद से आप तनाव को दूर कर पाएं।

- शारीरिक गतिविधि और व्यायाम तनाव और चिंता को दूर रखने में मदद करते हैं।







कमर दर्द में आपात स्थिति:

निम्नलिखीत परिस्थितियों में स्पाईन विशेषज्ञ से आपातकालीन मदद लें

- घूमते समय कमजोरी महसूस होने पर
- झनझनाहट या गम्भीर दर्द, खड़े या घूमते समय चुभन महसूस हो
- पैरों में ऐठन आना
- पूर्ण अथवा आंशिक पेरालाईसिस
- मल और मूत्र नियन्त्रण खोना
- भंयकर घाव के बिना स्पाईन में क्षतिग्रस्तता

Stay Positive

"The way you think about pain can shape how you experience it. If you feel afraid, this can make your muscles tense up, adding to your pain. When this fear keeps you from moving, your body gets weaker, you feel stressed, and the whole cycle starts over again. Fear of making things worse is typically the biggest hurdle to doing what's best for your back. Instead, try relaxation techniques and gentle exercises to help ease pain."

- Andrew Marsh, PT, Cert. MDT,
Physical Therapist, U-M Spine Program

Dr. Amit Shridhar

MBBS, MCh ortho, DNB ortho, PGD ortho, FRHS FAGE fellowship in spine surgery

Dr Amit Shridhar is an ortho-spine surgeon associated with sant parmanand hospital, delhi. He did his MCh from dundee, united kingdom. He did his fellowship in spine surgey from various renowned institututions in India. He has anexperience of performing more than a thousand spine surgeriesfor various spine related diseases. He has a keen interest in academics and has many publications to his credit. He is actively involved in teaching of DNB students.

सेवाएं उपलब्ध :

- सूक्ष्म और एण्डोस्कोपिक डिसेक्टोमी
- एन्टीरियर सर्वाइकल डिसेक्टोमी
- कैनल व माईलोपैथी सर्जरी
- काइफोप्लास्टी एवं वर्टेब्रोप्लास्टी
- रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर
- रीढ़ की हड्डी का टी.बी.
- सवाईकल स्पान्डीलोसिस एवं साईटिका उपचार
- रीढ़ के ट्यूमर की सर्जरी
- मिनिमल एक्सैस स्पाईन सर्जरी
- फैसेट ज्वाईन्ट एन्जैक्शन/एपीड्यूरल स्टेराईड इन्जैक्शन/रूट ब्लॉक इन्जैक्शन

*This guide is distributed free of cost for patients educational purposes only.