

## بیا د روغتیا په لور تگ:

مه کوی چې د ملا خوړو څخه درته زیان ورسپړي!



دا مشوره د روغتیا مسلکي ډلې له اړخه درته وړاندې کولی شي چې تاسو سره مرسته او ملاتړ وکړی شي او دا ډول تاسو د ځان کنټرول په خپل کښې واخلي. دا ډېر اړین دي چې د ملا خوړو له لاسه مو ژوند ناکراره نشي. په دې معلوماتو باندې عمل کولو سره به تاسو وکړی شی چې خپل کار ته دوام ورکړئ، هوسا هم شی او لوبې هم وکړئ.

## مشوره

تاسو ته په کار دي چې ځان فعال وساتئ په کټ کښې هوسا کېدل او حرکت نه کول د ملاخوړو ته نور زیات وخت لپاره دوام ورکوي او ستاسو د ژر روغتیا په لاره کښې خنډ اچوي. په مناسب ډول سره ځان فعال ساتئ او دا به د ملاخوړو څخه روغتیا ترلاسه کولو کښې درسه د مرستې وړ وگرځي. تاسو ته پکار دي چې دې ته چمتو اوسئ چې ځینې شیان چې یې ترسره کوی کېدی شي هغه تکلیف درکوي. خو ولې یاد ساتئ، خوړو د زیان سره په پرتله نه وي نوکه دا تکلیف هم درکوي دا به ستاسو ملا ته زیان نه ورسوي.

## بدني روزنې

ځینې وگړي دا د ملاخوړو د ښه کېدو لپاره ګټور مومي چې په سپک ډول د بدن غړي را کاري او سپکې بدني روزنې ترسره کړي. داسې کوم پیاوړی او مضبوط ثبوت نشته چې دا وړاندیز وکړي چې کومه یوه ځانګړې بدني روزنه د بلې یوې څخه لا ښه ده. که چېرې تاسو خورا ډېره بدني روزنه کوی، نو کېدی شي چې ستاسو خوړ (درد) نور سېوا شي، خو بیا یاد ساتئ چې تاسو ته به څه ډول زیان نه رامینځ ته کوی.

زیاتره وخت د ملاخوړو جدي نه وي. **90%** د عام ډول ژوبلې له امله رامینځ ته کېږي، لکه د غړي اووښتل یا راکاږل. که څه هم دا درد ناک وي، د دې مطلب دا نه دی چې دا جدي (**serious**) دی تر دې که خوړ لاندې ستاسو ورون ته لاړ شي. بنسټیز اصول دا دی چې هغه بدني روزنه چې درله اسانه وي هغه لږ کوی خو په دوامداره توګه سره یې کوی او چې څنګه خوړ لږېږي، نو بدني روزنې کچه سېوا کوی.

د ملاخوړو به په عمومي توګه په خپله ښه شي. د هرې بلې ژوبلې په څېر، بدن په ملاکښې نقصاني شوي تېشو مرمت کوي. **50%** وگړي به په **2** اوونيو کښې او **90%** به په **8** اوونيو کښې ښه شي.

## د هغو شيانو په اړه ځان خبر وساتئ کوم چې خور نور سېوا کوي

د اوږدې مودې لپاره ناستی/ولارېدل، درانده شيان اوچتول/ تاوېدل بې له څه مقصد د ملاخور د سېوا کولو احتمال رامینځ ته کوي. هڅه وکړئ چې د داسې عملیاتو ترسره کولو څخه ډډه وکړئ کوم به چې کیدی شي ستاسو ملا باندې فشار نور سېوا کړي. ځان فعال ساتئ خو خورا درانده شيان مه اوچتوئ او په یوې وضع یا حالت کې تر اوږدې مودې لپاره ځان مه ساتئ.

## د خوړو درمل په برابر ډول سره کاروئ

دا تاسو دې ته جوگه کوي چې فعال اوسئ، د غړي اووښتلو (muscle spasm) مخنیوی کوي او د خور نه ځان ساتلو لپاره بې ډوله انداز (odd postures) خپلولو څخه تاسو ساتي. که چېرې ستاسو د خوړو درمل تاسو ته اجازه نه درکوي چې تاسو فعال پاتې شئ نو بیا خپل ډاکټر او / یا ټولنیز درمل پوه (pharmacist) ته د مرستې او مشورې لپاره ورشئ. دا اړین دي چې تاسو د خوړو درمل په برابر ډول سره کاروئ چې په سپک او هلکه انداز سره فعال پاتې شئ.

## خپل کار ته دوام ورکړئ

دا تر ټولو ښه وي چې په نورمال ډول سره کار کوئ. دا تاسو دې ته هڅوي چې په سپک ډول سره فعالیت ولرئ، او د دې مخنیوی کوي چې د ملاخور ستاسو په ژوند باندې منفي اغېز واچوي. د خپل کار فرصتونو په اړه د خپل کارگومارونکي سره خبره وکړئ. هغوی کېدی شي چې تاسو سره مرسته وکړي چې کار ته دوام ورکړئ او د ملاخور پر مهال کېنې تاسو فعال پاتې شئ.

## نور معلومات:

تاسو یوازې نه یاست. د 70 نه تر 80% پورې خلک د ژوند په کومې نه کومې برخې کېنې د ملا خور سره مخ کېږي. دې ته د ژوند د یوې نورمال برخې په توگه کتل پکار دي.

[www.sheffieldbackpain.com](http://www.sheffieldbackpain.com) - په شېفیلډ کېنې د ملا خور په اړه ځایي لارښود

[www.patient.co.uk/showdoc/23068686/](http://www.patient.co.uk/showdoc/23068686/) - په 4 پاڼو باندې جوړ د مشورې

کتابګی ترلاسه کولو لپاره

[www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp](http://www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp) - لا نور تفصیلي

معلوماتو لپاره

[www.backcare.org.uk](http://www.backcare.org.uk) - د تفصیلي معلوماتو لپاره، په ځانګړې توګه د کار په اړوند

د مسئلو په تړاو

د مرستې ټېلفونې کرښه - 0870 9500275

د ملا په اړوند کتاب (THE BACK BOOK) - یو ډېر ښه نښ کتاب دی چې د یو عمومي

ډاکټر (GP)، ددهوکو جراح (orthopaedic surgeon)، روغتيايي روزنو ډاکټر

(physiotherapist)، اوسټیوپات (osteopath) او نفسیاتي ډاکټر (psychologist) څخه

جوړې شوي یوې ډلې په ګډه لیکلی دی او ډېره بشپړه مشوره وړاندې کوي.

د [www.tsoshop.co.uk](http://www.tsoshop.co.uk)، یا [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk) څخه یې راغونښتی شئ

یا هم د زیاتره کتابتونونو څخه ترلاسه کولی شئ (چې د رمز ځانګړې شمېره یې دا

ده (ISBN 10 0117029491)

ستاسو ټولنیز درمل پوه (pharmacist) به وکړي شي چې تاسو لپاره تر ټولو وړ د خور درمل

خوښولو کېنې درسره مرسته وکړي.