

تندرستی کی طرف واپسی :

اپنی کمر درد کو خود پر اثر انداز نہ ہونے دیں!



یہ ہدایت نامہ حفظانِ صحت کے ماہرین کی ایک ٹیم نے آپ کی مدد اور سپورٹ کے لئے فراہم کیا ہے تاکہ آپ اپنا خیال رکھ سکیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کمر کے درد کو اپنی زندگی پر اثر انداز نہ ہونے دیں۔ ان معلومات پر عمل کرنے سے آپ کو کام، آرام اور کھیل کود میں مدد ملے گی

ہدایت نامہ

آپ کو سرگرم رہنا چاہیے

بستر میں پڑے رہنا اور غیر متحرک رہنا کمر درد میں طوالت کا سبب بنتا ہے اور جلد صحتیاب ہونے میں آپ کے لئے رکاوٹ کا سبب ہوتا ہے۔ اپنی کمر کے ٹھیک ہونے میں مدد کے لئے میانہ رو انداز میں سرگرم رہیں۔ آپ کو توقع رکھنی چاہیے کہ بعض کام سرانجام دینے میں دشواری کا سامنا ہوگا۔ بہر حال یاد رکھیں کہ تکلیف کا مطلب نقصان نہیں ہے لہذا خواہ آپ کوئی تکلیف دہ عمل کریں مگر اس سے آپ اپنی کمر کو نقصان نہیں پہنچائیں گے۔

ورزشیں

بعض لوگ میانہ رو انداز میں انگڑائی لینے اور ورزش کرنے کو اپنی کمر درد کے ٹھیک ہونے میں مددگار پاتے ہیں۔ کوئی بھی ایسا ٹھوس ثبوت موجود نہیں جس سے واضح ہوتا ہو کہ کسی خاص قسم کی ورزش دوسری کسی قسم سے بہتر ہے۔ اگر آپ اسے حد سے

زیادہ کریں گے تو آپ کے درد میں شدت آسکتی ہے مگر پھر بھی آپ کو نقصان نہیں ہوگا۔ تجربات پر مبنی

اصول یہ ہے کہ ورزش کو آرام سے 'تھوڑی دیر اور بار بار' کریں اور جب درد کم ہو جائے تو اسے زیادہ

کریں۔

عام طور پر کمر درد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دوسری کسی چوٹ کی طرح کمر کے نقصان زدہ ریشوں کو جسم خود ٹھیک کر دیتا ہے۔ 50% لوگ 2 ہفتوں کے اندر اور 90% لوگ 8 ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کمر درد خطرناک نہیں ہوتا: اس کی 90% وجہ عام چوٹ جیسے موج یا کھچاؤ ہوتی ہے۔ گوکہ تکلیف دہ ہے مگر یہ خطرناک نہیں ہے خواہ درد آپ کی ٹانگوں میں نیچے کی طرف جاتا ہو۔

درد میں شدت کا سبب بننے والے کاموں سے احتیاط کریں

زیادہ دیر تک بیٹھنے / کھڑے رہنے، وزنی اشیاء اٹھانے / آگے پیچھے کرنے سے غیر ضروری طور پر درد بڑھنے کا امکان ہوتا ہے۔ ایسی سرگرمیوں سے اجتناب کریں جن سے آپ کی کمر میں کھچاؤ بڑھ سکتا ہے۔ سرگرم رہیں مگر زیادہ وزن اٹھانے اور زیادہ دیر تک ایک ہی حالت میں رہنے سے اجتناب کریں۔

باقاعدگی سے دردکش ادویاء استعمال کریں

یوں آپ سرگرم رہتے ہیں، یہ عضلات کو سکڑنے سے روکتی ہیں اور درد سے بچنے کے لئے آپ کو غیر مناسب حرکات اختیار کرنے سے روکتی ہیں۔ اگر دردکش ادویاء آپ کو سرگرم رہنے نہیں دے رہیں تو اپنے ڈاکٹر اور / یا کمیونٹی فارماسسٹ سے مدد اور مشورے کے لئے رجوع کریں۔ سرگرم رہنے کے لئے باقاعدگی سے دردکش ادویاء استعمال کرنا ضروری عمل ہے۔

کام کرنا جاری رکھیں

معمول کے مطابق کام کرتے رہنے کی کوشش کرنا فائدہ مند ہے۔

اس سے میانہ روسرگرمی جاری رہتی ہے اور یوں کمر درد سے آپ کی زندگی پریرے اثرات پڑنے سے بچت ہوگی۔ اپنے آجر سے کام کے متعلق آپشنز (حق انتخاب) پر بات چیت کر لیں۔ ممکن ہے وہ کام جاری رکھنے میں آپ کی مدد کر سکیں اور کمر درد کے دوران آپ کو سرگرم عمل رکھیں۔

مزید معلومات :

www.sheffieldbackpain.com - شیفلڈ میں کمر کے درد کے متعلق ایک مقامی گائیڈ

www.patient.co.uk/showdoc/23068686/ - 4 صفحات پر مشتمل ہدایت نامہ

حاصل کرنے کے لئے

www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp - مزید مفصل معلومات

www.backcare.org.uk - بالخصوص کام سے متعلقہ معاملات پر مفصل معلومات کے لئے

ہیلپ لائن - 0870 9500275

دی بیک بک - ایک ڈاکٹر، آرٹھوپیدک سرجن، فزیوتھیراپسٹ، آسٹیوپاتھ اور سائیکالوجسٹ کے اشتراک

سے تحریر کردہ جامع ہدایات پر مشتمل ایک بہترین کتاب

منگوائی جاسکتی ہیں - www.tsoshop.co.uk یا www.amazon.co.uk سے

یا کتابوں کی بہت سی دکانوں سے (ISBN 10 0117029491)

آپ کا کمیونٹی فارماسسٹ استعمال کرنے کے لئے زیادہ موزوں دردکش ادویاء کے چناؤ میں آپ کی مدد

کر سکتے گا۔