

گهراڻهوه ٻو تهندروستي: ريگه مهدهن پشت نيشهتان بهسهدا زال بيت!



نهم رينونيه لهلايېن تيمېک له پزېشکانهوه ناماده دهبيت تاکو يارمعتي نيوه بدات و له نيوه پالپشتي بکات که بتوانن کونترولي نهخوشيهکتهتان به دستومه بگرن. پيوسته که ريگه نهدن پشت نيشه به سر ژيانتاندا زال بيت. بهوداچووني نهم زانيارپانه يارمعتي نيوه ددات که کار بکمن، بهوينهوه و ياري بکمن.

رينوني

دهبيت چالاک بن

هوانهوه له پيخهفدا و نهجوولانهوه، پشت نيشه دريژخايېن دهکاتومه و بهر له زووتر چاکبوونهوتان دهگريت. به هتيوري چالاکي بنوينن تاکو يارمعتي چاکبوونهوهي پشت نيشه بدات. دهبيت چاوهرواني نيشداربووني همدئ لهو چالاکيانهتان ههبيت که جيبهجيان دهکمن. بهلام له بيرتان ههبيت، نيشکيشان لهگهل سدهمهديتندا يهکيک نين نهگهرچي چالاکي نواندن نيشي ههيه بهلام زهر و سدهمه نادات له ناوقهدتان.

مهشقي و راهينانهکان

بزاونتي خوگيشانهوه و وهرزشي نهمي نارام، به نارامکردنهوهي پشت نيشهله همدئ کسدا يارمعتي ددات. هيج هويهکي پنهو نييه پيشان بدات که مهشقيکي تاييبت چاکتر له مهشقهکاني تره. نهگهر مهشقيک زورتر له راده جيبهجي بکمن، رهنکه نيشهکه خراپتر بکمن، بهلام ديسان سدهمهتان پي ناگات. ياساي گشتي

نهوهيه که تا شويني که ههست به راحتتي دهکمن "کهم و ههميشه" جيبهجي بکمن و کاتي که نيشهکه کهم بووهوه، مهشقهکان زياد بکمن.

پشت نيشه به شنيوهي ناسايي بوخوي نارام دهبيتنهوه. لهش، پيگهاتهکاني سدهمهديتوي ناوقهديش وهک سدهمهکاني تر چاک دهکاتنهوه. پشت نيشه 50% له تاکهکان له ماوهي 2 هفتهدا و 90% له تاکهکان له ماوهي 8 هفتهدا چاک دهبيتنهوه.

پشت نيشهبه شنيوهي ناسايي جيدي و مهترسيدار نييه: 90% ي نيشهکاني ناوقهده به هوي سدهمهگهليکي ساده وهک پيچکهوتن يان رهگ به رهگ بوون پيکدين. نيشداربوون پيشاندهري جيدي بوون نييه تهنايت نهگهر نهم نيشه به دريژايي پي بهرو خوار پروات.

له سهر نهو بابتهانهی که نیشهکه خرابتر دهکن ناگدار بن
دانشتن/ لهسر پی وهستانی دریزخایهن، ههگرنتی شتی

قورس/ دانویان به نهگروه پشنت نیشهتان خرابتر
دهکات. تیکوشن له جیهجی کردنی نهو چالاکبانهی که
دهبته هوی زمخت هینان بو سهر پشنتان خوپاریزی
بکن. به چالاکی دریزه بدن بهلام له بهرزکردنهوهی له
رادهبدهر و مانهوه له ههنگهوتگهلی یهکجوردا بو
ماوهیهکی دریزخایهن خوپاریزن.

نیوه تهنا نین. 70 تا 80% ی
تاکهکان ههندی جار نهزمونی
نیشیکی ناوقهدیان له ژباتدا
ههیه. پشنت نیشه دهبیت وهکو
بهشیکی ناسایی له ژبان له
بهرچاو بگیدریت.

تاقیکردنهوهکانی باوی تیشکی
X/سکان شیوهگهلیکی ناشیاون.
سهلمیندراوه که نه
تاقیکردنهوانه به قازانج نین و
پزیشکی گشتیان به شیوهی
ناسایی جیهجی کردنی نه
تاقیکردنهوانه بو نیوه ناتونیت.

بهردهوام له نارامکهرهکان کهلک وهرگرن
کهلک وهرگرتن له نارامکهرهکان (موسهکین) نهو
ئیمکانهی به نیوه دهکات که چالاک بمیننهوه، له گیربانی
ماسولکهکان بهرگیری دهکات و نیوه رادهگریت بو
نهوهی نهکونه بارودوخگهلیکی سهیر بو بهرگیری له
نیش. نهگهر نارامکهرهکانتان ئیمکانی چالاکي به نیوه
نادمن لهگهلی پزیشکهکمتان یان دهواسازی کومهگای

خوجیبتان بو یارمتهی و رینوینی راویژ بکن. بو نهوهی که به هیوری به چالاکي خوتان
دریزه بدن پیویسته که نارامکهرهکانتان بهردهوام بهکار بهینن.

دریزه به کار بدن

چاکتر وایه که به شیوهی ناسایی کار بکن. نه کاره چالاکي نارام بههیزتر دهکات و له
کاریگهری نهرونی (نیکهتیف) پشنت نیشه لهسر ژبانتان بهرگیری دهکات. لهسر
ههلبزاردنهکانی کاریتان لهگهلی خاوهن کارهکمتان قسه بکن. رهنگه نهوان بتوانن یارمتهی
نیوه بدن که له کاتیکدا که نیشی ناوقهتتان ههیه کار بکن و چالاک بمیننهوه.

زانباریی زورتر:

www.sheffieldbackpain.com - رینوینیکی خوجییی بو پشنت نیشه له

Sheffield دا

www.patient.co.uk/showdoc/23068686/ - بو وهرگرتی بلافوکیکی

رینوینی 4 لاپهریی

www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp - زانباریی زورتر

www.backcare.org.uk - بو دهستهبر کردنی زانباریی زورتر به تایبته له

پنوهندی لهگهلی بابتهکانی پیوهندیبار به کاروه

هیلی یارمتهی - 0870 9500275

THE BACK BOOK (پهروویکی لهسر ناوقه) - پهروویکی زور چاک که

لهلایهن پزیشکی گشتی، نهشتهرگهری ئورتویید، فیزیوتوراپ، پسپوری نهخوشیهکانی نیشک
و دهرووناسهوه نووسراوه و رینوینیگهلیکی تهواو پشکتهش دهکات.

دهتوان نهو پهروویکه له ریگای مألپهری www.tsoshop.co.uk یان

www.amazon.co.uk سفارشت بکن.

یان دهتوانن له زوربهی پهروویکهفروشیهکاندا به دهستی بهینن

(ISBN 10 0117029491)

دهواسازی کومهگای خوجیبتان دهتوانیت له ههلبزاردنی شیواترین نارامکهرهوهدا یارمتهی

نیوه بدات