ढाडको स्वास्थ्य र सुरक्षा

Back Health and Safety

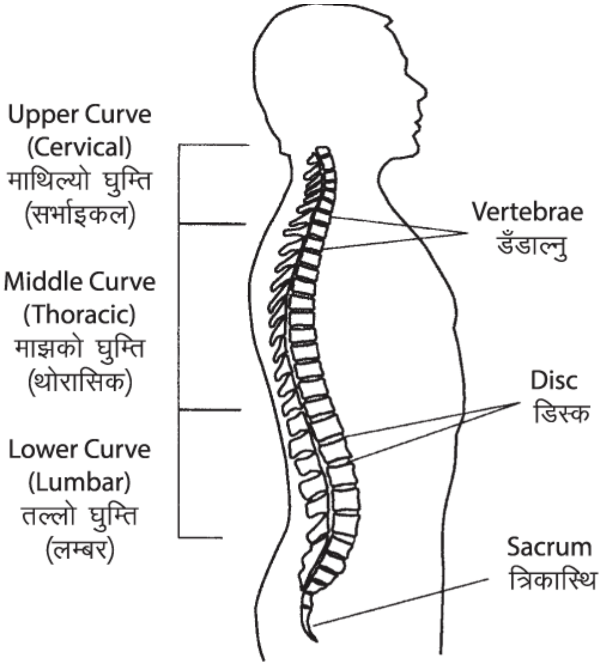
Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

तपाईंको ढाडले सदैव काम गरिरहेको हुन्छ, तपाईं निदाउनुभएको बेलामा पनि। समयका साथै, नराम्रो मुद्रा वा आसन, हिंडडूल र व्यायामको अभावले ढाडमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। तपाईंले ढाडका प्रायःजस्ता समस्याहरूलाई आफ्नो ढाडको सही ढंगले प्रयोग र व्यायाम गरेर रोक्न सक्नुहुन्छ।

Your back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebra are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.



तपाईंको ढाड

तपाईंको ढाड हड्डीहरू, डिस्कहरू, मासपेशीहरू, लिगामेन्टहरू र नसाहरूले बनेको हुन्छ।

- ढाडका हड्डीहरूमा 24 हड्डीहरू हुन्छन् जसलाई डँडाल्नु (vertebrae) भनिन्छ, र एउटा लामो हड्डी हुन्छ जसलाई ढाडको पुछारको हाड वा त्रिकास्थि भनिन्छ। यी हाडहरूमा तीन घुम्ती बनेका हुन्छन्।
- हरेक त्रिकास्थिको माथि डिस्कहरूले आघातलाई सहन सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछन्। नियमित व्यायामले डिस्कहरूलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ।
- पिठिउँ, पेट, नितम्ब र साँप्राका मासपेशीहरूले ढाडलाई अडेसो दिन्छन्। यी मासपेशीहरू कमजोड हुन्छन्, तानिन्छन्, वा कडा हुन्छन् भने तपाईंको ढाडमा समस्या हुन सक्छ।
- लिगामेन्टहरू कडा इलास्टिक ब्यान्डहरू हुन्छन् जसले हड्डीहरूलाई गाँसेर राख्छन्। लिगामेन्टहरूमा बारम्बार दवाबले चोट लाग्न सक्छ।
- ढाडबाट आउने नसाहरूले मासपेशीहरूलाई हलचल गर्ने निर्देश दिन्छन् र केही समस्या छ भने दुख्छ।

How to keep your back healthy

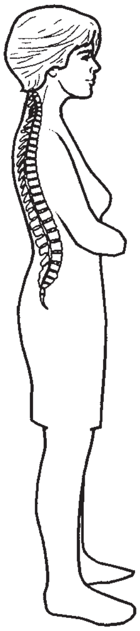
Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

आफ्नो ढाडलाई कसरी स्वस्थ राख्ने

ढाडमा चोटका सम्भावनाहरूलाई घटाउन मेरूदण्डका घुम्तिहरूलाई सन्तुलित राख्ने केही सल्लाहहरूको पालन गर्नुहोस्।

When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



उभिंदा

अगाडि सोझो हेर्नुहोस् र आफ्ना कानहरूलाई आफ्ना काँधको बराबर राख्नुहोस्। तपाईंका नितम्ब र घुँडाहरू सोझो हुनु पर्दछ। ढाडको तल्लो घुम्ति हुन्छ तर त्यति घुमेको हुँदैन। कम्मरलाई कम बटार्नुहोस्। आफ्नो शरीर घुमाउनका लागि खुट्टाहरू घुमाउनुहोस्।

When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

बस्दा

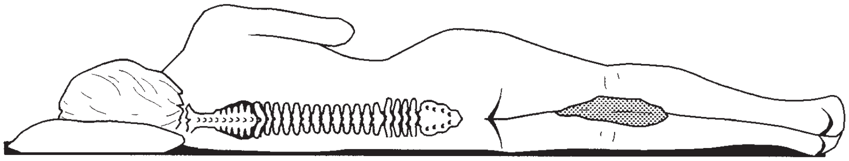
आफ्ना नितम्ब, घुँडा र कुर्कुच्चालाई 90 डिग्रीको कोणमा राख्नुहोस्। कुर्सीमा सोझो स्थितिमा बस्नुहोस्। कुप्रो नपर्नुहोस्। तपाईंको ढाडको तल्लो घुम्तिलाई अडेसो चाहिन्छ भने तौलिया बटारेर राख्नुहोस्।

When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves. Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back. If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.

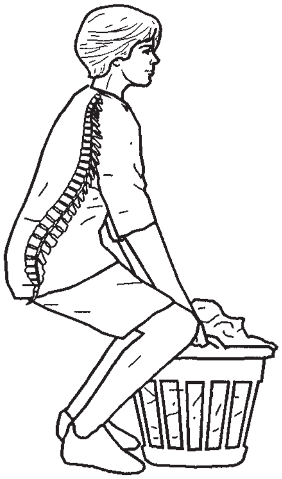
सुत्दा

दह्रो, तर त्यति कडा नभएको सतहले ढाडका घुम्तिहरूलाई सबैभन्दा राम्रो अडेसो दिन्छ। घुँडाहरूको बीचमा सिह्रानी राखेर कोल्टे परेर सुत्नु तपाईंको ढाडको लागि सबैभन्दा राम्रो स्थिति हो। उत्तानो सुत्नुहुन्छ भने आफ्नो गर्दनलाई सिह्रानीमा अडेसो दिनुहोस् र आफ्नो पाखुरा मुनि सिह्रानी राख्नुहोस्। घोप्टो परेर सुत्नुहुन्छ भने पेटमुनि पातलो सिह्रानी राख्नुहोस् र एउटा खुट्टालाई एकातिर मोड्नुहोस्।



When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



केही उठाउँदा

झुकेर केही उठाउँदा आफ्नो ढाडलाई सोझो राख्नुहोस्। उठाउँदा आफ्ना खुट्टा र नितम्बका मासपेशीहरूको उपयोग गर्नुहोस्। कुनै सामान भुइँबाट उठाउँदा नितम्ब र घुँडालाई झुकाउनुहोस्, र बसेर उठाउनुहोस्। सामानलाई आफ्नो शरीरको नजिक टँसाएर राख्नुहोस्। आफ्ना खुट्टा सोझो पार्नुहोस् र उभिएको स्थितिमा आउँदा खुट्टा नबटार्नुहोस्।

© 2005 - March 15, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.