

ढाडको तल्लो भाग दुख्ने समस्या भएकाहरूले गर्नुपर्ने र गर्न नहुने कुराहरू

Do's and Don'ts with Low Back Pain

Sitting

Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.



सवस्थ
Good



चोटग्रस्त
Bad

बस्दा

गर्नुपर्ने कुराहरू:

- सकेसम्म कम बस्नुहोस् र थोरै अवधिका लागि मात्रै बस्नुहोस्।
- वशिषगरी गाडीमा बस्दा अडेस लगाउन सजिलोका लागि सिटिमा ढाडको तल्लो भागमा तौलिया बेरेर राख्नुहोस्।
- बसेर उठ्दा आफ्नो ढाडको सामान्य वक्रतालाई कायम राख्नुहोस्। सटिको अगाडपिट्टी सरेर आफ्नो खुट्टालाई सीधा पारेर उठ्नुहोस्। कमरबाट अगाडतिरि नझुक्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- सबै समयमा आफ्नो ढाडको सामान्य वक्रतालाई कायम राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।

Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

गर्न नहुने कुराहरू:

- गहरी सटि भएको होचो नरम सोफामा **नबस्नुहोस्**। त्यस्तो सोफामा बस्दा तपाईंको कमर तपाईंको घुँडाभन्दा तल जान्छ र तपाईंको ढाड घोटो पर्छ। तपाईंको ढाडको सामान्य वक्रता कायम रहँदैन।
- खुट्टा तेर्सोपर **नबस्नुहोस्** (जस्तै, नुहाउन टबमा बस्दा)।

Standing

Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

Don't:

- Avoid half bent positions.



सवस्थ
Good



चोटग्रस्त
Bad

उभार्दा

गर्नुपर्ने कुराहरू:

- तपाईं लामो समयसम्म उभनिपर्ने भएमा एउटा खुट्टाले खुट्टा अड्याउने स्टुलमा टेक्नुहोस्।
- काम गर्ने ठाउँको उचाई मिलाउनुहोस्।

गर्न नहुने कुराहरू:

- नहिरनुपर्ने कामहरू नगर्नुहोस्।

Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



सवस्थ
Good



चोटग्रस्त
Bad



सवस्थ
Good



चोटग्रस्त
Bad

उचाल्दा

यदिसिकन्छि भने सामान उचाल्नुपर्ने काम नगर्नुहोस्।

गर्नुपर्ने कुराहरू:

- सामान उचाल्ने सही तरिका अपनाउनुहोस्। सामान उचाल्दा आफ्नो ढाड सीधा राख्नुहोस्। कहलि पनी अगाडतिरि ननहिरनुहोस्। उचाल्नुपर्ने सामानको नजकि उभनिहोस् र खुट्टा फट्याएर दरलियो पार्नुहोस्। ढाडलाई सीधा राख्दै एउटा घुँडाले भुइँमा टेक्नुहोस्। सामानलाई राम्रोसँग समातेर आफ्नो घुँडालाई सीधा पार्दै उचाल्नुहोस्। सीधा उचाल्नुहोस्। दायाँबायाँ घुम्न खुट्टा सार्नुहोस्; ढाड नबङ्ग्याउनुहोस्।

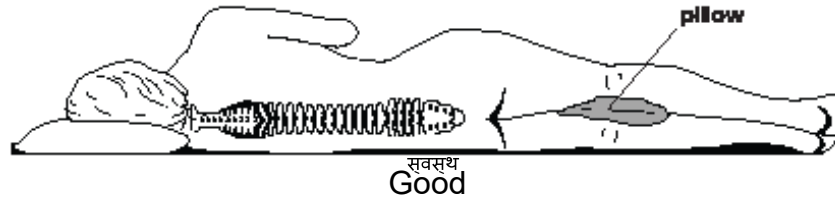
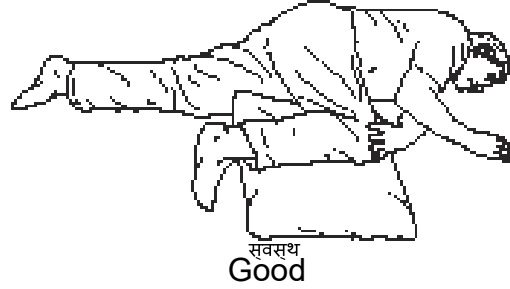
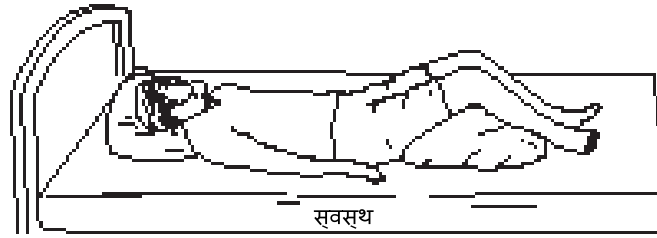
गर्न नहुने कुराहरू:

- सामान उचाल्दा झट्ट नउचाल्नुहोस्।
- आफूले उचाल्न लागेको सामानको मार्थि ननहिरनुहोस्।

Lying

Do:

- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

Bending forward

Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.



सुत्दा

गरनुपर्ने कुराहरू:

- दरली सतहमा सुत्नुहोस्।
- तपाईंको खाट लचक्क पर्छ भने, डसन र खाटको सतहको बीचमा काठको फल्याक वा प्लाइवुड राखेर खाटलाई दरली बनाउनुहोस्। तपाईंले डसनालाई भुईँमा ओछ्याएर सुत्न पर्ना सक्नुहुन्छ। यो सरल तर अस्थायी समाधान हो।
- तपाईंले रात सुत्दा सरिनीलाई सहाराको लागि प्रयोग गरनुभयो भने तपाईंलाई बढी आराम महसुस हुन सक्छ।

गरन नहुने कुराहरू:

- तपाईंको चकित्सक वा शारीरिक थेरापिस्टले त्यसो गरन सल्लाह दिएको अवस्थामा बाहेक घोप्टो परेर नसुत्नुहोस्।

नहिराँदा

गरनुपर्ने कुराहरू:

- नमिन् लखिति तथा अन्य क्रियाकलापहरू गर्दा आफ्नो ढाडको सामान्य वक्रतालाई कायम राख्नुहोस्। खाट मल्लिउने, भ्याकुम लगाउने, कुचो लगाउने वा भुईँ पुछ्ने, बगैचामा झार ओखेल्ने वा झरेका पात सोर्ने।

Coughing and sneezing

Do:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

Driving a car

Do:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा

गर्नुपर्ने कुराहरू:

- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो ढाडको वक्रतालाई वृद्धि गर्नु पर्छ। तिरि ढल्कनु हुँदैन।

गाडी चलाउँदा

गर्नुपर्ने कुराहरू:

- गाडी सकेसम्म कमै चलाउनु होस्। आफैले गाडी चलाउनु भन्दा गाडीमा यात्रुको रूपमा बस्नु उचित हुन्छ।
- सटिलाई स्टेरिङ्ग व्हीलतर्फ सार्नु होस्। तपाईंको सटि तपाईंको ढाडको सामान्य वक्रता कायम रहने गरी स्टेरिङ्ग व्हीलको नजिक हुनुपर्दछ। यसरी बस्दा तपाईंको कम्मर तपाईंको घुँडा भन्दा तल जान्छ भने सटिमा सरिनी राखेर बस्नु होस्।

Exercises for low back pain

Safety Guidelines

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

ढाडको तल्लो भाग दुख्ने समस्या भएकाहरूका लागि व्यायाम

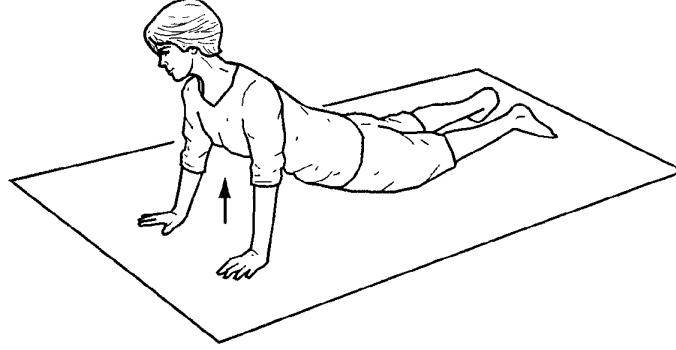
सुरक्षा निर्देशनहरू

- यी व्यायामहरू गर्दा तपाईंको ढाडको तल्लो भाग झन बढी दुख्न सक्छ। तपाईंको खुट्टाको दुखाई वा कमजोरी बढेको अवस्थामा बाहेक यसले खासै फरक पर्दैन।
- यी व्यायामहरू गर्ने क्रममा, तपाईंको दुखाई बढेमा वा तपाईंलाई अरू ठाउँमा दुख्न थालेमा वा अन्य लक्षणहरू देखिएमा, व्यायाम गर्न बन्द गर्नु होस् र आफूमा देखिएका लक्षणहरूको बारेमा आफ्नो चिकित्सक वा शारीरिक थेरापिस्टसँग कुरा गर्नु होस्।
- तपाईंको दसिा पसिाब नियन्त्रणमा कुनै पनि परिवर्तन देखिएमा वा तपाईंको खुट्टा वा पैतलाको कमजोरी बढेमा व्यायाम गर्न बन्द गर्नु होस् र आफ्नो चिकित्सक वा शारीरिक थेरापिस्टलाई जानकारी गराउनु होस्।

Exercises

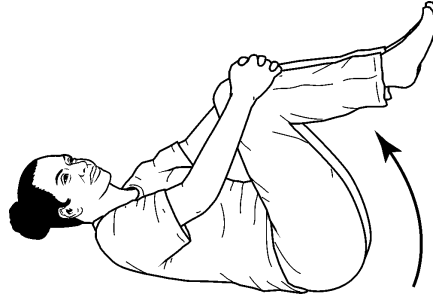
□ Press-Ups:

Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



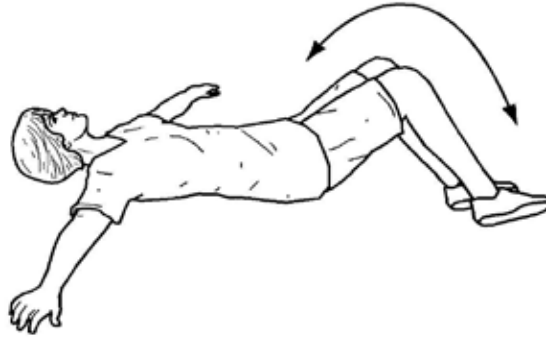
□ Double Knee to Chest:

Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.



□ Lumbar Spine Stretches:

Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.



व्यायामहरू

□ प्रेस-अप:

आफ्नो ढाड र पुट्टा (नतिम्ब भाग) लाई खुकुलो पार्नुहोस् र आफ्नो हात भुइँमा टेकेर आफ्नो माथिल्लो शरीरलाई माथि धकेल्नुहोस्। आफ्नो कमरलाई तल राख्नमा ध्यान दिनुहोस् र आफ्नो माथिल्लो शरीरलाई सकेसम्म माथि धकेल्ने प्रयास गर्नुहोस्।

□ दुईटै घुँडा छातीसम्म लग्ने:

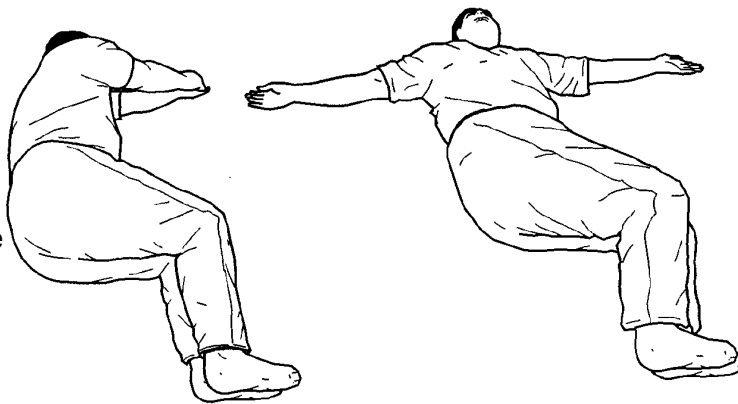
आफ्ना दुवै घुँडालाई हातले अट्याउनुहोस् र आफ्नो काँध तर्फ तान्नुहोस्। यो आसनलाई 1 सेकेण्ड कायम राख्नुहोस्। आफ्ना घुँडालाई हातले भेट्ने दुरीसम्म तल झार्नुहोस्।

□ लम्बर स्पाइन स्ट्रेच:

उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। आफ्ना घुँडालाई छाती तर्फ ल्याउनुहोस्। आफ्ना घुँडालाई दुख्ने भाग तर्फ घुमाउनुहोस्।

❑ Side-lying Position:

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.

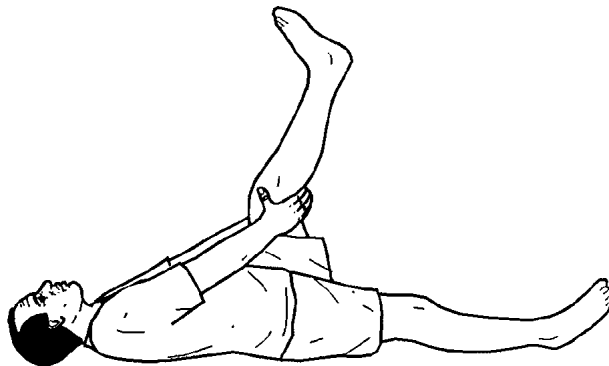


❑ कोल्टे फर्केर सुत्ने आसन:

कोल्टे फर्केर सुत्नुहोस् र सीधा अगाडि गेरनुहोस्। आफ्ना दुवै हातलाई सीधा अगाडि राख्नुहोस् र आफ्ना घुँडा खुम्चाउनुहोस्। माथपिट्टीको हातलाई सकेजति दूरीसम्म अर्कोतरि लाँदै आफ्नो टाउको पन घुमाउनुहोस्। हातलाई सोही अवस्थामा राखेर आफ्नो टाउकोलाई पहलिकै अवस्थामा लानुहोस्। फेरि पछाडि हेर्नुहोस् र आफ्नो टाउकोलाई सकेसम्म घुमाउनुहोस्। आफ्नो टाउको र हातलाई पहलिकै अवस्थामा ल्याउनुहोस्। केही समय आराम गर्नुहोस् र प्रत्येक पट्टी 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ Hamstring Stretch:

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.

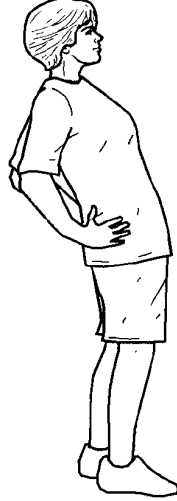


❑ ह्यामस्ट्रडि स्ट्रेच:

खुट्टालाई सीधा राखेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। आफ्नो खुट्टालाई उठाउनुहोस् र आफ्नो हातले खुट्टाको माथिल्लो भागमा समालेर सहारा प्रदान गर्नुहोस्। खुट्टाको माथिल्लो भागको पछाडिपिट्टी तन्केको आभास नहुँदासम्म उठाएको घुँडालाई बसितारै सोझ्याउनुहोस्। यस आसनलाई केही बेर कायम राख्नुहोस्, आराम गर्नुहोस् र प्रत्येक खुट्टामा 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ Standing Arch:

Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

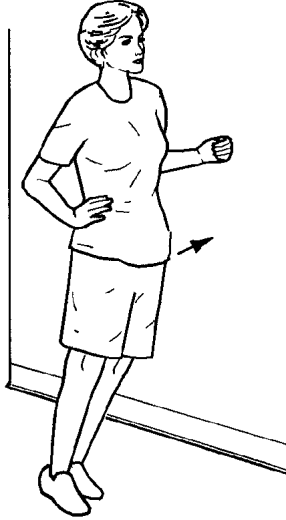


❑ उभएर ढाड तन्काउने:

आफ्नो खुट्टालाई फट्याएर उभनिहोस् र औलालाई पछाडतिर फर्काएर हातले कम्मरमा अट्याउनुहोस्। आफ्नो हातले ढाडलाई सहारा दौंदि कम्मरबाट पछाडतिर ढल्कनुहोस्। आफ्ना घुँडालाई सीधा राख्नुहोस्। यो आसनलाई 5 सेकेण्डसम्म कायम राख्नुहोस्। 3 देखि 5 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ Side Glides:

Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



❑ साइड ग्लाइड:

भत्तिताबाट लगभग 2 फटिको दूरीमा सीधा उभनिहोस्। आफ्नो काँधलाई भत्तितातिर ढल्काउनुहोस्। आफ्नो खुट्टालाई जोडेर तथा घुँडालाई सीधा राखेर आफ्नो कम्मरलाई भत्तितातिर लैजानुहोस्। सुरूको अवस्थामा फर्कनुहोस्।