

کمر کی ورزشیں سروس کے صارف کا معلوماتی کتابچہ

NHS Fife متنوع فارمیٹس میں قابل رسائی مواصلت فراہم کرتی ہے جس میں ان لوگوں کے لئے بھی مواصلت شامل ہے جو کمیونٹی کی زبانیں بولنے والے لوگ ہیں، جنہیں آسانی سے پڑھے جانے والے ورژن (Easy Read) درکار ہوتے ہیں، جو BSL بولتے ہیں، بریلی پڑھتے ہیں یا صوتی فارمیٹس استعمال کرتے ہیں۔

وہ لوگ جو سماعت یا گویائی سے محروم ہیں ان کے لیے NHS Fife ایس ایم ایس ٹیکسٹ سروس نمبر 07805800005 دستیاب ہے۔

قابل رسائی فارمیٹس کے متعلق مزید جاننے کے لیے یہاں رابطہ کریں:

fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net

یا اس نمبر پر فون کریں 729130 01592

جائزے کی تاریخ: اکتوبر 2022 اگر جائزے کی تاریخ گزر چکی ہو تو اگلے ورژن کی اشاعت تک مشمولات نافذ ہوں گے	تاریخ اجراء: ستمبر 2016	اجراء کا نمبر 3.12.1.3
---	-------------------------	------------------------

فائف مسکولوسکیلیٹل (Fife Musculoskeletal) فزیوتھراپی سروس کی پیشکش

تعارف

کمر کا درد بہت عام ہے، جو تقریباً 80% آبادی کو ان کی زندگیوں میں کسی لمحے پر متاثر کرتا ہے۔ یہاں پر موجود معلومات تازہ ترین تحقیق پر مبنی ہیں۔ ہمیشہ یاد رکھیے کہ آپ اپنی مدد کے لئے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیے:

- کمر کا درد یا کمر کی تکلیف عام طور پر کسی سنگین نقصان کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتی۔
- کمر کے زیادہ تر درد جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- یہ بہت تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ کچھ دنوں کے لئے آپ کو اپنی کچھ سرگرمیاں کم کرنا ہوں گی۔ اس سے زیادہ آرام کرنا مددگار ثابت نہیں ہوتا، متحرک رہنا ضروری ہوتا ہے۔
- آپ کی کمر متحرک رہنے کے لئے بنائی گئی ہے۔ جس قدر جلد آپ معمول کی سرگرمیوں کی طرف واپس آئیں گے، اسی قدر جلد آپ بہتر محسوس کرنا شروع کر دیں گے۔
- جو لوگ زیادہ متناسب جسامت میں رہتے ہیں عام طور پر ان کو کمر کا درد کم ہوتا ہے۔ جو لوگ زیادہ متناسب جسامت میں رہتے ہیں اگر انہیں کمر کا درد ہو جائے تو عموماً وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جب درد کا مرحلہ ختم ہو جائے تو اس بارے میں سوچئے کہ آپ اپنی متناسبیت کو بہتر بنانے کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔

ابتدائی مراحل میں:

- بستر پر مکمل آرام کی سفارش نہیں کی جاتی۔ اگر آپ کے لئے ممکن ہو تو بہتر ہوگا کہ متحرک رہیں۔
- اگر آپ کو بستر پر رہنا ہی پڑے، تو کوشش کیجیے کہ 2 دنوں کے بعد حرکت کرنا شروع کر دیں۔ دن بدن اپنی سرگرمیوں کو بتدریج بڑھائیے۔ اس کی وجہ سے کچھ مختصر مدت کے لئے آپ کو بے آرامی محسوس ہوگی۔ یہ نارمل ہے اور کوشش کرتے رہنا اہم ہے۔
- اپنے ڈاکٹر کی جانب سے دی گئی دوائیوں کو باقاعدگی سے لیں۔ دوائیاں لینے سے پہلے اتنا انتظار مت کریں کہ درد برداشت سے باہر ہو جائے۔
- وقتی طور پر آرام دینے کے لئے کسی تولیے میں لپٹی ہوئی گرم پانی کی بوتل جیسی گرم مائش یا گیلے تولیے میں لپٹی ہوئی جمے ہوئے مٹروں کی ایک تھیلی استعمال کیجیے۔ یہ تدبیر دوائیاں لینے کے علاوہ اضافی ہے۔
- کسی ایک پوزیشن میں 20 سے 30 منٹوں سے زیادہ نہ رہیں۔ یہ اہم ہے کہ چلنا پھرنا جاری رکھا جائے۔ طویل وقفوں کے لئے، کم اونچائی کی، بازو والی نرم کرسی پر، بیٹھنے سے درد شدید تر ہوسکتا ہے۔

کمر کے لئے ورزشیں

ان ورزشوں کا مقصد یہ ہے کہ معمول کے مطابق اور محفوظ انداز میں حرکت کرنے میں آپ کی مدد کی جائے۔

کتنی مرتبہ اور کتنے تکرار سے کی جائیں؟

- ہر ورزش کو 5 سے 10 مرتبہ دہرانے سے آغاز کریں۔

- چند دنوں کے بعد یا جیسے درد اجازت دے، ایک یا دو تکرار کا اضافہ کرتے جائیں۔

- دن میں 3 مرتبہ ورزش کرنے کی کوشش کریں۔

- اپنے درد کے مطابق رہنمائی حاصل کریں۔

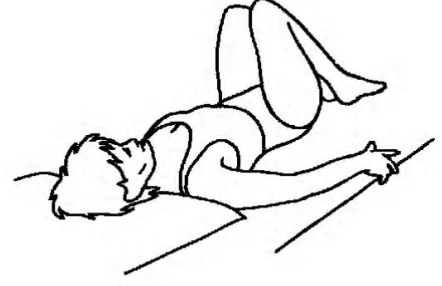
ان ورزشوں کو روک دیں اگر آپ محسوس کریں کہ یہ:

- وقت گزرنے کے ساتھ آپ کی علامات کو بدتر بنا رہی ہیں۔ یہ ابتدا میں ہلکی سی تکلیف دہ ہوسکتی ہیں۔

- نیا درد پیدا کر رہی ہیں۔

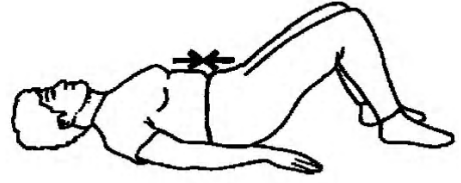
کمر کے بل لیٹ کر گھٹنے موڑ کر اور ساتھ ملا لیں۔

اپنا اوپری دھڑ ایک جگہ مستقل رکھتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو
آہستگی سے دائیں بائیں ہلانیے۔



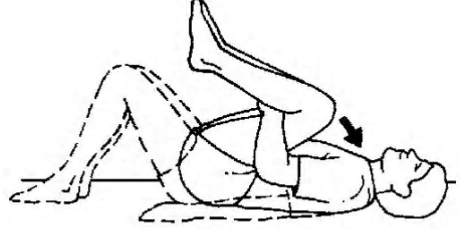
کمر کے بل لیٹ کر گھٹنے موڑ کر اور بازوؤں کو اپنے اطراف
رکھیں۔

اپنے پیٹ کے پٹھوں کو اکڑائیے اور اپنے کولہوں کو اٹھاتے ہوئے
اپنی کمر کے زیریں حصے سے فرش پر زور لگائیے۔ 5 سیکنڈز
کے لئے روکے رکھیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔



لیٹ کر اپنے گھٹنوں کو موڑ لیں اور پاؤں کو فرش پر رکھیں۔ اپنے
گھٹنوں کو اپنے سینے کی جانب اٹھائیے۔

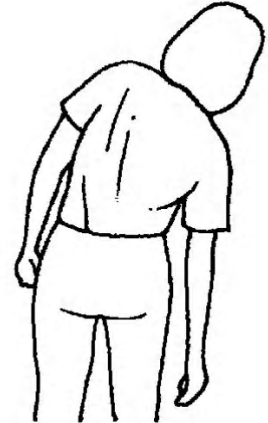
اپنے ہاتھوں کو اپنے دونوں گھٹنوں کے پیچھے رکھیں اور انہیں
اپنے سینے کی جانب کھینچیں۔ 5 سیکنڈز کے لئے روکے رکھیں
اور پھر اپنے پاؤں کو فرش پر واپس رکھ دیں۔



کھڑے ہو کر۔

کمر سے دائیں بائیں جھکیں۔

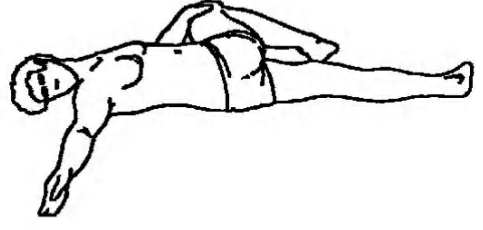
ہر جانب 3 مرتبہ دہرائیں۔



کمر کے بل لیٹ کر ایک ٹانگ موڑ لیں۔

اپنی موڑی ہوئی ٹانگ کو دوسری ٹانگ کے اوپر لائیں اور مخالف ہاتھ سے اپنے گھٹنے کو فرش کی جانب دھکیلیں۔ پھر اسی سمت میں دیکھتے ہوئے دوسرے بازو کی مدد سے مخالف جانب تک جائیں۔ آپ کو اپنی کمر کے زیریں حصے اور کولہوں میں تناؤ محسوس ہوگا۔ تقریباً 20 سیکنڈز کے لئے روکے رکھیں اور پھر واپس چھوڑ دیں۔

ہر جانب 3 مرتبہ دہرائیں۔



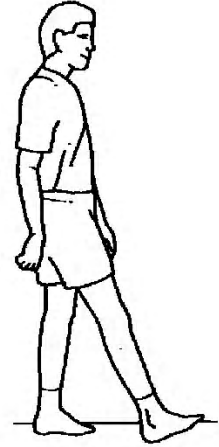
کسی کمزور سہارے کی مدد سے بیٹھنا



کسی سہارے کی مدد سے بیٹھیں

30-20 منٹوں سے زیادہ کے لئے نہ بیٹھیں

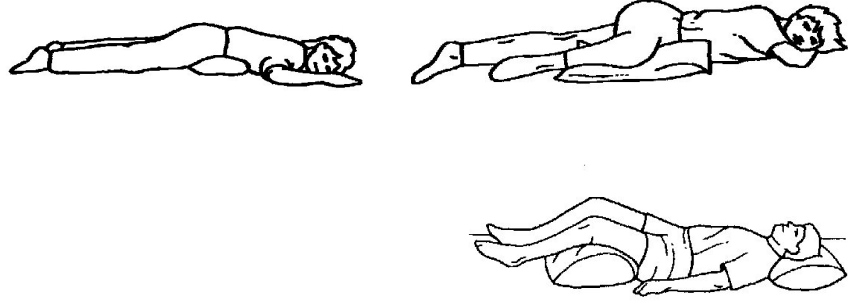
ہر روز چست انداز میں چہل قدمی کیجیے، جب ممکن ہو تو اس میں بتدریج فاصلہ بڑھاتے جائیں



میں اپنی مدد کرنے کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟

- اگر آپ درد کش اور دافع سوزش ادویہ لے رہے ہیں، تو انہیں تجویز شدہ طریقے سے، باقاعدگی سے لیتے رہیں۔ آپ شاید کسی فارماسسٹ یا اپنے GP سے بات کرنا چاہیں تاکہ آپ اس بارے میں مشورہ حاصل کر سکیں کہ کون سی دوائی آپ کے لئے بہترین ہے۔
- درد کے برداشت سے باہر ہونے کا انتظار نہ کیجیے۔

- اگر درد بہت شدید ہو تو شاید آپ کو آرام کی ضرورت ہوگی۔ جیسے درد اجازت دے، تھوڑی حرکت کرنے کی کوشش کیجیے۔
 - اگر آپ آرام کر رہے ہوں، تو ایسی پوزیشن تلاش کرنے کی کوشش کیجیے جس میں آپ کی ٹانگ کے درد کو آرام ملے۔
 - بستر پر آرام کرنا علاج نہیں ہے، لیکن اگر درد شدید ہو تو آپ کو لیٹنا ہوگا۔
 - جیسے ہی درد میں افاقہ ہو مختصر وقفوں کے لئے اٹھنے کی کوشش کیجیے اور دھیرے دھیرے اپنے اٹھنے کے وقت کو بڑھائیے۔ اگر آپ کو ابھی بھی کچھ درد ہوتا ہو تو، کم از کم دو ہفتوں تک آپ کو اٹھنا اور بہاں وہاں گھومنا پہرنا چاہیئے۔ اگر آپ یہ نہ کر سکیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کرنی چاہیئے۔
 - اگر ٹانگ میں کوئی درد موجود ہو تو کوئی سرگرمی جاری رکھ کر اس درد کو زیر کرنے کی کوشش نہ کریں جو اسے شدید کر دے گا۔ اس کی بجائے، کچھ مدت کے لئے پوزیشن تبدیل کیجیے اور دیکھیں کہ کیا اس سے کچھ مدد ملتی ہے۔
 - جیسے آپ اس بات کو ممکن ہوتا محسوس کریں، تو اپنی سرگرمی کی سطح کو بتدریج بڑھائیے۔ معمول کی سرگرمیوں کو آہستگی سے متعارف کروانا شروع کیجیے، یہ ارادہ رکھیے کہ جیسے کچھ ہفتے گزر جائیں تو کچھ بڑھا دی جائیں۔
 - پانی میں خوب چلنا اور/یا ورزش کرنا آغاز کے لئے اچھی سرگرمیاں ہوسکتی ہیں۔
- یہ کچھ ایسی پوزیشنز ہیں جنہیں وہ لوگ آرام دہ پاتے ہیں جن کی کمر میں واقعی شدید تکلیف ہو۔



انتباہی اشارے

- اگر آپ کو شدید درد ہو جو چند ہفتوں میں بدتر ہوتا جا رہا ہو، یا آپ کی کمر کا درد ٹھیک نہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کرنی چاہیئے۔ مندرجہ ذیل علامات بہت نادر ہیں، لیکن اگر آپ کو اچانک ان میں سے کوئی لاحق ہو جائیں، تو آپ کو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔
- پیشاب کرنے یا اسے روکنے میں دشواری۔
 - عقبی اخراج کے راستے یا اعضائے مخصوصہ کے اطراف سُن ہوتے محسوس ہوں۔
 - دونوں ٹانگوں کا سُن ہونا، سوئیوں اور پنین چبھتی محسوس ہونا، یا کمزوری۔
 - اپنے پاؤں پر عدم توازن۔

Cauda Equina سنڈروم کے خطرے کی علامات

کئی مریضوں میں کمر درد، ٹانگ کا درد، ٹانگوں کا سُن ہونا اور کمزوری ایک ساتھ ہوجاتی ہے۔ یہ علامات پریشان کن ہیں، لیکن ان کے لئے عام طور پر ایمرجنسی طبی توجہ درکار نہیں ہوتی۔

لیکن کمر کی ایک نادر، سنگین تکلیف، **Cauda Equina** سنڈروم، ہمیشہ کے نقصان یا معذوری کا سبب بن سکتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی خصوصی ایمرجنسی ٹیم کی جانب سے اسے دیکھنے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ **Cauda Equina** سنڈروم کی کچھ تنبیہی علامات حسب ذیل ہیں:

- رانوں کے اندرونی حصوں اور اعضائے مخصوصہ کے درمیان سوئیاں اور پنین چبھنے کا احساس/کوئی احساس نہ ہونا
- عقبی اخراج کے راستے یا کولہوں کے اندر یا اطراف کا سُن ہونا

ان میں سے کوئی
ایک یا مجموعہ ہو تو
فوری طور پر طبی
امداد طلب کریں

- خود کو پونچھنے کے لئے جب ٹوائلٹ پیپر استعمال کیا جائے تو کوئی عجیب احساس ہونا
- جب آپ پیشاب کرنے کی کوشش کریں تو دشواری کا بڑھنا
- جب آپ اپنے پیشاب کے بہاؤ کو روکنے یا قابو کرنے کی کوشش کریں تو دشواری کا بڑھنا
- جب آپ پیشاب کریں تو حس ختم ہو جانا
- پیشاب خطا ہونا یا پیٹز استعمال کرنے کی متواتر ضرورت پیش آنا
- اس بات سے لاعلم ہونا کہ کب آپ کا مٹانہ بھرا ہوا ہے یا خالی ہے
- قضائے حاجت یا اس کے خطا ہونے کو روکنے میں ناکامی
- جب آپ قضائے حاجت کریں تو حس ختم ہو جانا
- ایستادگی یا افراز کرنے کی صلاحیت میں تبدیلی
- جنسی مجامعت کے دوران اعضائے مخصوصہ میں حس کا ختم ہو جانا

کارآمد معلومات

کام کے بارے میں مفت اور رازدارانہ مشورے کے لئے ہیلتھی ورکنگ لائوز ایڈوائز (Healthy Working Lives Advice) کی لائن 2211 019 0800 پر کال کیجیے۔

جسمانی سرگرمی کا مشورہ

www.healthscotland.com/physical-activity.aspx

جسمانی سرگرمی کے صحت مندانہ فوائد

<http://www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIGo>

کمر کے درد کا جائزہ

<http://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY>