

पीठ, स्वास्थ्य और सुरक्षा

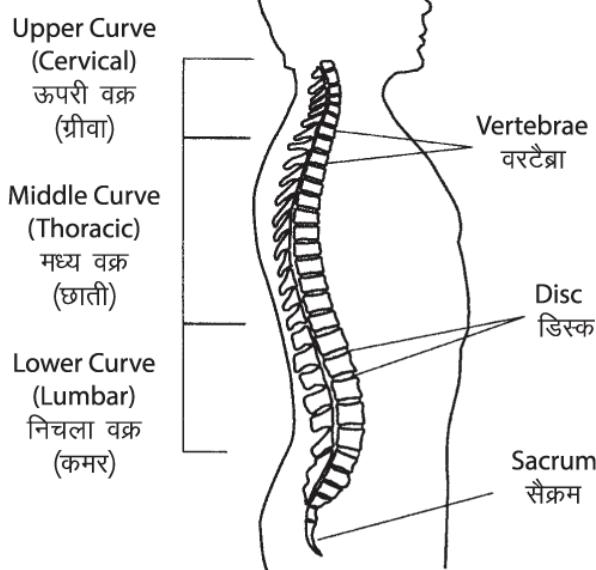
Back Health and Safety

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.

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.



आपकी पीठ हर समय काम करती है, यहां तक कि जब आप नींद में होते हैं। समय बीतने पर ग़लत ढंग से बैठना, ग़लत गतिविधियां और कसरत न करने से पीठ की समस्याएं पैदा हो सकती हैं। आप पीठ की अधिकतर समस्याओं से बच सकते हैं, यदि आप अपनी पीठ का सही ढंग से उपयोग करें और सुरक्षित ढंग से कसरत करें।

आपकी पीठ

आपकी पीठ हड्डियों, डिस्कों, मांसपेशियों, स्नायुबंधनों और तंत्रिकाओं से बनी होती हैं।

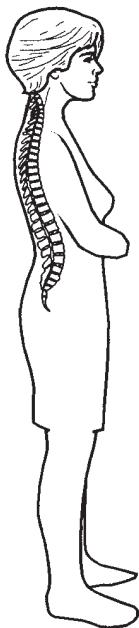
- रीढ़ की हड्डियों में वरटैब्रा नामक 24 हड्डियां और सैक्रम या टेलबोन नामक बड़ी हड्डी होती है। इन हड्डियों से 3 वक्र बनते हैं।
- प्रत्येक वरटैब्रा के ऊपर गद्दियों जैसी डिस्क होती हैं। नियमित कसरत करने से इन डिस्क को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।
- पीठ, पेट, नितंब और जाँघ की मांसपेशियां पीठ को सहारा देती हैं। यदि ये मांसपेशियां कमज़ोर, खिंची हुई या तनी हुई हैं, तो आपको अपनी पीठ से समस्याएं हो सकती हैं।
- स्नायुबंधन मज़बूत लोचदार समूह हैं, जो हड्डियों को इकट्ठे पकड़े रहते हैं। स्नायुबंधन पर बार बार दबाव पड़ने से क्षति हो सकती है।
- रीढ़ से आने वाली तंत्रिकाएं मांसपेशियों को संकेत देती हैं कि कब गतिविधि करनी है और वहां पर समस्या होने से दर्द हो सकता है।

How to keep your back healthy

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

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.



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.



अपनी पीठ को कैसे स्वस्थ रखें

पीठ में क्षति पहुंचने के अपने मौकों को कम करने के लिए अपनी रीढ़ के वक्रों का संतुलन बनाए रखने के लिए इन सुझावों का इस्तेमाल करें।

खड़े होते समय

बिल्कुल सामने देखें और अपने कान अपने कंधों की सीधे में रखें। आपके नितंब और घुटने सीधे हों। आपकी पीठ के निचले हिस्से में वक्र होता है, परंतु बहुत अधिक वक्रता न हो। कमर पर धूमना सीमित करें। अपने शरीर को अपने पैरों के साथ ही धुमाएं।

बैठते समय

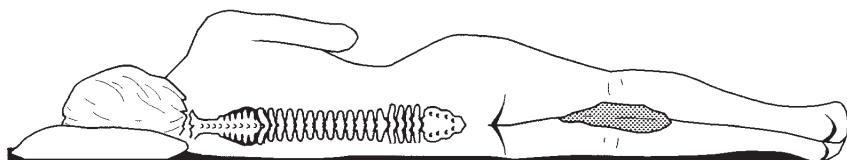
अपने नितंब, घुटनों और टखनों को 90 डिग्री के कोण पर रखें। कुर्सी पर बिल्कुल सीधे बैठें। झुक कर न बैठें। यदि आपको अपनी रीढ़ के निचले वक्र के लिए सहारे की आवश्यकता है, तो तकिए और गोल किए गए तौलिए का इस्तेमाल करें।

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.

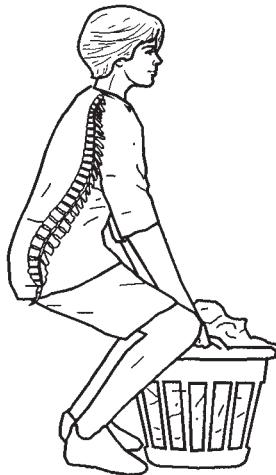
लेटते समय

कठोर नहीं, बल्कि सख्त सतह रीढ़ के वक्रों को बढ़िया आसरा देती है। अपने घुटनों के बीच में तकिया रखकर अपनी करवट सोना आपकी पीठ के लिए बहुत बढ़िया स्थिति है। यदि आप पीठ के बल लेटते हैं, तो अपनी गर्दन के नीचे तकिया रखें और अपनी बाजू के नीचे तकिया लगाएं। यदि आप पेट के बल सोते हैं, तो अपने पेट के नीचे पतला तकिया रखें और एक तरफ़ की टांग मोड़ें।



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.



सामान उठाते समय

झुकते हुए और सामान उठाते समय अपनी पीठ सीधी रखें। उठाने के लिए अपनी टांग और नितंब की मांसपेशियों का इस्तेमाल करें। नितंब व घुटने मोड़ें, पीठ नहीं और वस्तु उठाते समय आप झुकें। अपनी टांगें सीधी करें और जैसे ही खड़े होना हो, घूमे नहीं।