

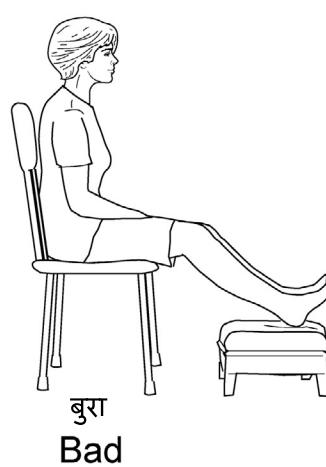
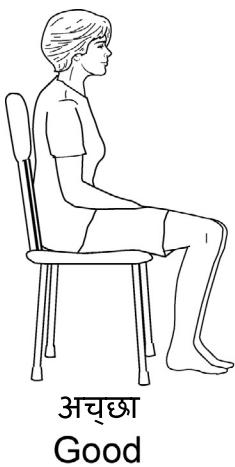
# पीठ के नचिले हस्से में होने वाले दर्द के समय क्या करें और क्या न करें

## 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.



#### 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).

### सटिगि

#### क्या करें:

- कम-से-कम समय के लिए बैठें।
- कार में बैठते समय कमर के पीछे गोल किया हुआ तौलिया रखें।
- बैठने के बाद उठते समय पीठ में स्वाभाविक कर्व के साथ उठें। सीट के आगे की ओर अपने पैरों को सीधा करते हुए उठें। कमर से आगे की ओर झुकने से बचें।
- हर समय अपने पीठ में स्वाभाविक कर्व बनाएं रखें।

#### क्या न करें:

- मुलायम काउच (गद्दी) पर गहराई से न बैठें। यह आपको आपके हृपिस को घुटने के भी नीचे जाकर बैठने पर मजबूर करेगा और आपकी पीठ में दर्द हो सकता है। आप अपनी पीठ में स्वाभाविक कर्व को खो देंगे।
- बैठने के समय अपने पैरों को सीधा करके न बैठें (उदाहरण, बाथ टब में बैठना)।

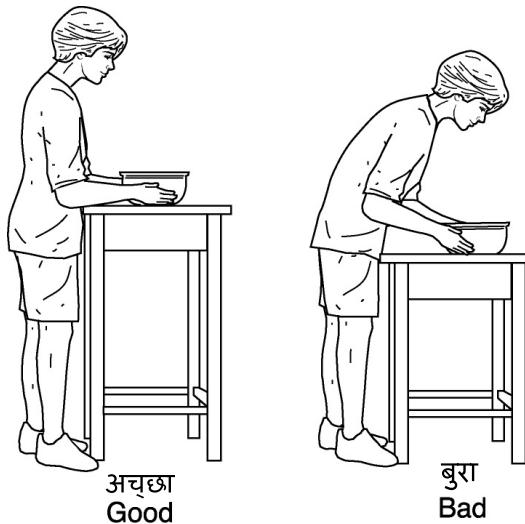
## Standing

### 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.



## खड़े रहना

### क्या करें:

- अगर लंबे समय तक खड़े रहना आपकी मज़बूरी है, तो अपना एक पैर फुट स्टूल पर रखें।
- कार्य करने लायक ऊंचाई प्राप्त कर लें।

### क्या न करें:

- आधा झुकने से बचें।

## 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.



## उठाना

हो सके तो आपको चीज़ों को उठाने से बचना चाहिए।

### क्या करें:

- उठाने के सही तरीकों को अपनाएं। उठाते समय अपनी पीठ को सीधा रखें। आगे की ओर कभी न झुकें। सामान के पास खड़े रहें, पैरों की पकड़ सही करके दोनों पैरों के बीच उचित दूरी बनाए रखें। घुटने के बल झुके और पीठ को सीधा रखें। सामान को अच्छी तरह पकड़ें और घुटनों को सीधा करते हुए सामान उठाएं। आराम से उठाएं। अपने पैरों से घुमें और अपनी कमर को न घुमाएं।

### क्या न करें:

- उठाते समय झटकान दें।
- उठाए जाने वाले सामान पर न झुकें।

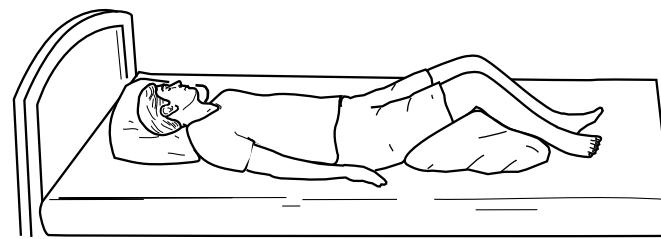
### Don't:

- Do not** jerk when you lift.
- Do not** bend over the object you are lifting.

## Lying

### Do:

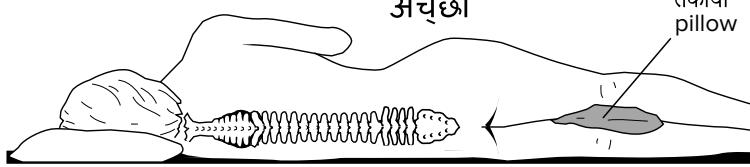
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



Good  
अच्छा



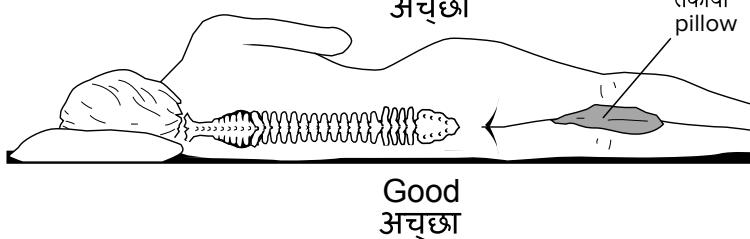
Good  
अच्छा



takayi  
pillow

### Don't:

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



Good  
अच्छा

आपको अपने पेट के बल लेटने की सलाह नहीं देते हैं, तब तक ऐसा न करें।

## 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.



अच्छा  
Good



बुरा  
Bad

## आगे की ओर झुकना

### क्या करें:

- ये और अन्य सभी गतिविधियां करते समय अपने पीठ के स्वाभाविक कर्व को बनाए रखें: बसितर को ठीक करते समय, वैक्यूम करते समय, सफाई करते या पोछा लगाते समय, बगीचे में नरिई करते समय या पत्तयों को समेटते समय।

## 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.



## 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.

## खांसी करना और छीकना

### क्या करें:

- खांसी करते या छीकते समय पीठ के कर्व को बढ़ाने के लिए पीछे की ओर झुकें।

## कार चलाना

### क्या करें:

- जितना हो सके उतना कम कार चलाएं। खुद से कार चलाने की जगह यात्री सीट पर बैठना पसंद करें।
- सीट को स्टिरिगी व्हील की ओर आगे करें। आपकी पीठ के स्वाभाविक कर्व को बनाए रखने के लिए आपकी सीट का स्टिरिगी व्हील के पास होना जरूरी है। अगर इस स्थिति में आपका हप्स आपके घुटने से नीचे है, तो सीट के नीचे तकिया रखकर अपने आपको ऊपर उठाएं।

## पीठ के नचिले हस्से में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए व्यायाम (एक्सरसाइज़)

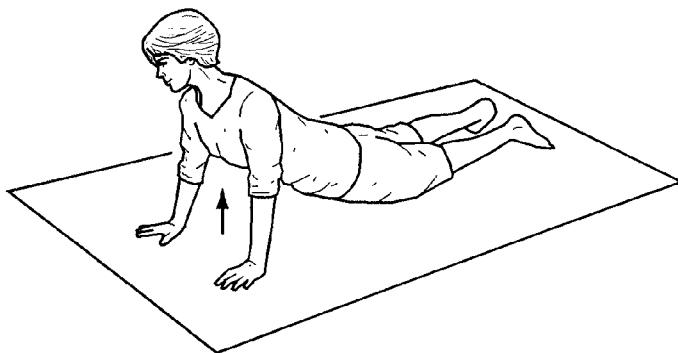
### सुरक्षा दिशानिर्देश

- इन व्यायामों को करने पर आपके पीठ के नचिले हस्से में होने वाला दर्द बढ़ सकता है। जब तक आपके पैरों में दस्तिने वाले लक्षण बढ़ते नहीं हैं, तब तक इस दर्द की चिंता न करें।
- इन व्यायामों को करते समय अगर आपका दर्द बहुत ज्यादा बढ़ जाता है या नए लक्षण दर्शिएँ देने लगते हैं, तो व्यायाम को रोक दें और इन लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर या फज़िकिल थेरेपसिट से चर्चा करें।
- अपनाव्यायाम रोकें और अपने डॉक्टर या फज़िकिल थेरेपसिट को जानने दें किंतु आपके बातल (आंत) या ब्लेडर (मूत्राशय) नियंत्रण में कोई बदलाव हुआ है या नहीं या फरि आपके पैरों में कमज़ोरी बढ़ी है या नहीं।

## Exercises

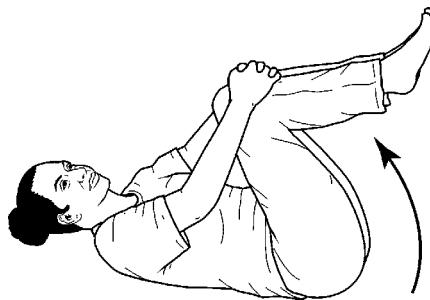
### Press-Ups:

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.



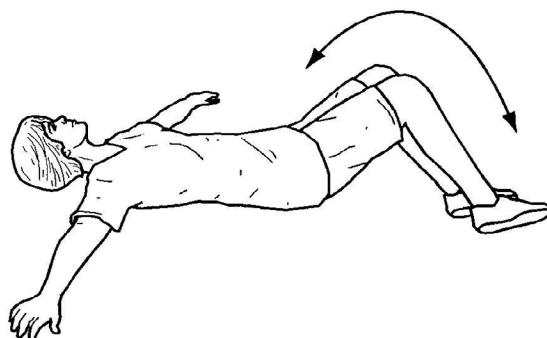
### Double Knee to Chest:

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.



## व्यायाम

### प्रेस-अप्स:

अपनी पीठ और हप्पिस को ढीला छोड़ दें और प्रेस अप करने के लिए अपने हाथों का उपयोग करें। अपने हप्पिस को नीचे करके शरीर के ऊपरी हस्ति से को जतिना हो सके पुश अप करें।

### डबल नी तो चेस्ट:

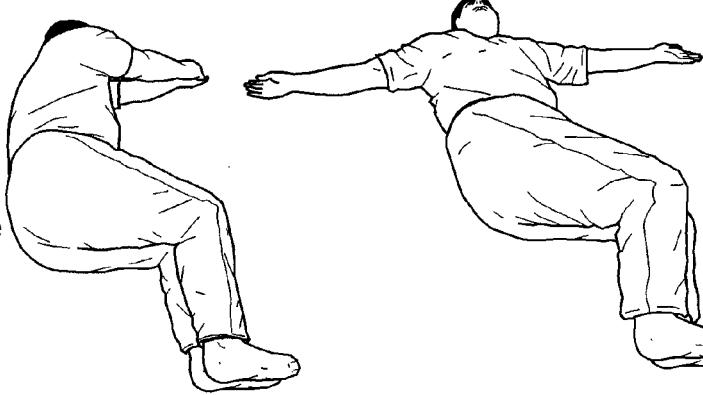
अपने घुटनों को अपने दोनों हाथों से पकड़ ले और अपने कंधों की ओर खीचें। इस खिचाव को 1 सेकंड तक रोके रहें। अपने घुटनों को वापस जाने दें, लेकिन उन्हें हाथ की लंबाई तक मोड़े रहें।

### लुम्बार स्पेन स्ट्रेचेस:

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को अपने सीने तक लाएं। दर्द होने वाली जगह की ओर अपने घुटनों को घुमाएं।

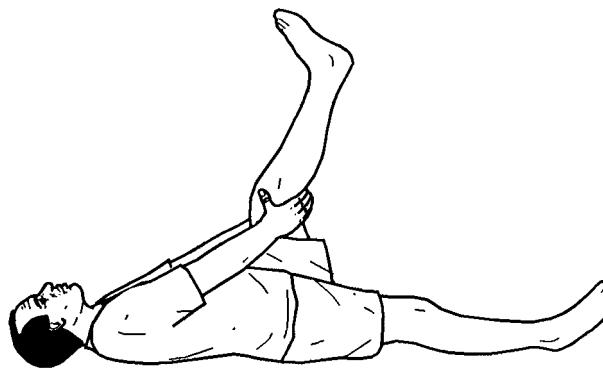
**□ Side-lying Position:**

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.



**□ 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.



**□ साइड-लाईंग पोज़ीशन:**

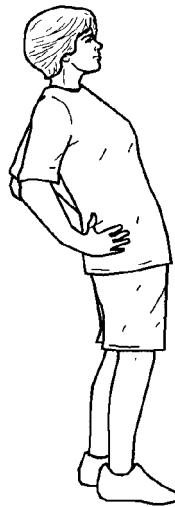
एक ओर करके लेट जाएं और अपने चेहरे को आगे की ओर रखें। अपने दोनों हाथों को आगे की ओर रखें और अपने घुटनों को मोड़ ले। जितना हो सके अपने हाथ के ऊपरी हासिसे को घुमाते समय अपने सरि को घुमाएं। हाथों को अपनी जगह पर रहने दे और अपने सरि को शुरुआती स्थिति में ले जाएं। पीछे की ओर फरि से देखें और जितना हो सके सरि को आगे की ओर घुमाएं। अपने सरि और हाथों को शुरुआती स्थिति में लाएं। शरीर को ढीला छोड़ दे और हर साइड 10 बार यह क्रयि दोहराएं।

**□ हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच:**

पैरों को सीधा करके पीठ के बल के बल लेट जाएं। अपने पैरों को ऊपर उठाएं और आधार के लिए पैर के ऊपरी भाग को हाथों से पकड़ ले। जब तक आपके पैर के ऊपरी भाग के पछिले भाग में खचिव न महसूस हो, तब तक उठाएं हुए घुटनों को धीरे-धीरे सीधा करते जाएं। शरीर को ढीला छोड़ दे और हर पैर के लिए 10 बार यह क्रयि दोहराएं।

## □ 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.

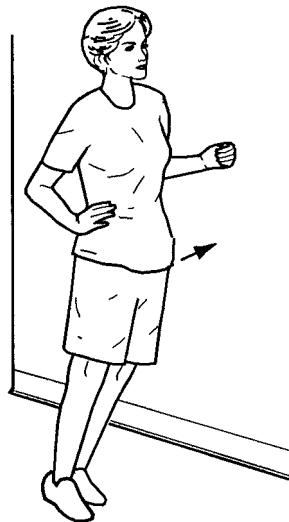


## □ स्टैंडिंग आर्च:

पैरों की बीच उचाति दूरी बनाकर खड़े हों और अपने हृपिस के थोड़ा ऊपर वाले भाग को अपने हाथों से इस तरह पकड़ें किंगलियां पीछे की ओर हों। हृपिस को हाथों से पकड़े हुए कमर से पीछे की झुकें। अपने घुटनों को सीधा रखें। 5 सेकंड तक रुके रहें। 3 से 5 बार तक यह दोहराएं।

## □ 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 ग्लाइड्स:

दीवार से 2 फ़ीट की दूरी पर समर्कोण बनाते हुए खड़े हों। अपने कंधे को दीवार की ओर जाने दें। अपने पैरों और घुटनों को एक साथ सीधे रखते हुए अपने हृपिस को दीवार की ओर ले जाएं। शुरूआती स्थितिपर वापस आएं।