કમરનો દુઃખાવો

* પગના પંજા આગળ પાછળ કરવા.
* ઘૂંટણ વાળીને છાતી એ લાગવા. બંને બાજુ વારાફરતી કરવું.
* બંને ઘુંટણ વાળીને એક તરફ અને બીજી તરફ કરવાં.
* પેટ ટાઈટ કરી(પેટ અંદર ની તરફ દબાવી) ને ૧૦ સેકન્ડ રોકી રાખી ને શ્વાસ ચાલુ રાખવો.
* પેટ ટાઈટ કરી ને ફક્ત થાપા નો ભાગ આગળની તરફ ઊંચો કરવો.3 સેકન્ડ રોકી રાખવું.
* કેટ કેમલ વાળી કસરત કરવી.
* માંથા નીચે ઓશીકું રાખ્યાં વગર કમરને ઊંચી કરવી. ૧૦ સેકન્ડ સુધી કમરને રોકી રાખવી.
* કમર નીચે રૂમાલ વાળીને મૂકવો અને તેને નીચે દબાવો ૫ સેકંડ માટે.
* પેટ ઉપર સૂઈને બંને હાથ બાજુમાં અને કોણી બેડ પર અડકાવેલી રાખી છાતીનો ભાગ ઉંચો કરો. ત્યાર પછી કોણી માંથી હાથ સીધો રાખી છાતી ઉચકવી.
* બિલાડી અને ઉંટ પોઝિશન વારા ફરતી.
* કમરનો ભાગ ઉંચો કરો, પેટનાં સ્નાયુ થી જોર કરી બંને હાથ સીધા રાખી આગળ પાછળ કરવા.
* પેટ પર સૂઈ (ઊંધા) ને પગને ઘુંટણ માંથી વાળીયા વગર એક પછી એક ઉંચો કરો.

કમરનાં દુઃખાવાની પરેજી:

* વાંકા વળી ને કામ કરવું નહિ તેમજ ભારે વજન ઊંચકવું નહીં
* વધારે સમય બેસવું નહીં
* કડક પથારી પર ૪ થી ૫ ઈંચનું પાતળું ગાદલું નાખી ને સુવું.
* વજન ઘટાડવું
* સીધા ટટાર બેસવું.
* અક્વડ પોઝિશન માં બેસી કામ કરવું નહિ.
* લાંબા સમય સુધી ઉભા ન રેહવું.