

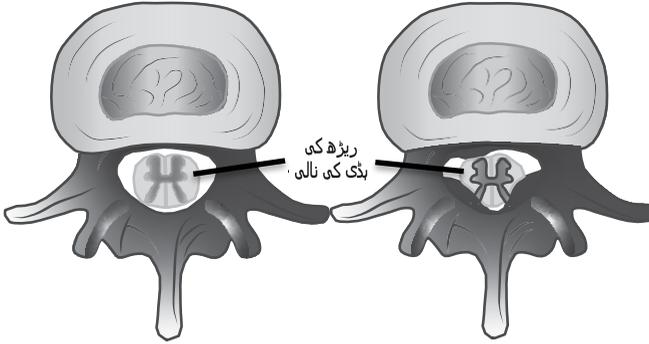
ریڑھ کی ہڈی کے سکڑنے سے متعلق معلومات  
چلتے وقت کمر اور ٹانگوں میں درد؟



## ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کا سکڑنا ریڑھ کی ہڈی کا سکڑنا کیا ہے؟

ریڑھ کی ہڈی کا سکڑنا طبی اصطلاح ہے جس میں آپ کی کمر میں اس جگہ کا سکڑنا ہے جہاں آپ کے رگیں موجود ہیں۔ یہ تنگی یا سکڑنا عمر بڑھنے کے عمل کا ایک عام حصہ ہے اور ضروری نہیں کہ علامات پیدا ہوں۔ درحقیقت، بہت سے لوگوں کو اس قسم کی تنگی ہوتی ہے لیکن کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار، یہ تنگی اعصاب میں خون کے بہاؤ میں کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ اسے نیوروجینک کلاڈیکشن کہا جاتا ہے۔ - طبی اصطلاح اس وقت کے لئے جب اعصاب کو مناسب خون کا بہاؤ نہیں ملتا ہے۔ خون کے بہاؤ میں یہ کمی اس وقت ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے جب آپ کی ریڑھ کی ہڈی مخصوص حالت میں ہوتی ہے، جیسے زیادہ وقت تک کے لئے کھڑا رہنا۔ اعصاب میں خون کے بہاؤ کی کمی ان میں (رگوں میں) تکلیف پیدا کر سکتی ہے جو ممکنہ طور پر آپ کو درد، بے حسی اور آپ کی ٹانگوں کو جھنجھوڑنے کا باعث بن سکتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کا سکڑنا ریڑھ کی ہڈی کی نالی کا تنگ ہونا ہے



سکڑاؤ

کوئی سکڑاؤ نہیں

### اس کی عام علامات کیا ہیں؟

سب سے عام علامت جو لوگ بیان کرتے ہیں وہ کمر درد کے ساتھ یا اس کے بغیر ان کی ٹانگ میں درد ہے۔ یہ درد عام طور پر سیدھی حالت میں رہنے کے بعد آتا ہے جیسے کچھ دیر کھڑے ہونے یا چلنے کے بعد۔ یہ علامات اکثر قدرے آگے کی طرف جھکی ہوئی حالت میں بہتر محسوس ہوتی ہیں جیسے بیٹھنا، سائیکل چلانا یا ٹرائی کو دھکا دینا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ سیدھا انداز اعصاب میں خون کے بہاؤ کو کم کرتا ہے (تنگ ہونے کی وجہ سے) اور آگے جھکنے سے اعصاب میں خون کا بہتر بہاؤ ممکن ہوتا ہے۔

## کیا اس کی مدد کے لئے کچھ کیا جا سکتا ہے؟

یہ حالت نقصان دہ نہیں ہے ، لیکن یہ اکثر آپ کی زندگی کے معیار پر اثر انداز ہوسکتی ہے۔ بہت سارے اختیارات ہیں جو اس کمر اور ٹانگ کے درد میں مدد کرسکتے ہیں ، اور آپ کا فزیوتھراپسٹ (جسمانی ورزش کروانے والا) آپ کے ساتھ ان مختلف اختیارات پر تبادلہ خیال کرسکتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ایسی ورزشیں ہیں جو آپ باقاعدگی سے کرسکتے ہیں جس کے نتیجے میں علامات میں نمایاں بہتری آسکتی ہے۔ درحقیقت بہت سے معاملات میں ، ان ورزشوں سے غور کی جانے والی بہتری ریڑھ کی ہڈی کے سکڑاؤ کے لئے سرجری (جراحی) کی طرح مددگار تھی۔

آپ کے فزیوتھراپسٹ (ورزش کروانے والے نے) نے آپ کو یہ کتابچہ دیا ہے کیونکہ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ ، آپ کے درد کی وجہ کیا ہے اور اس کا انتظام کیسے کرنا ہے اس کو بہتر طریقے سے سمجھنے سے آپ کو ان چیزوں پر واپس جانے میں مدد ملے گی جو آپ کم درد کے ساتھ کرنے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

## کیا مجھے کسی چیز کے بارے میں فکر مند ہونا چاہئے؟

ریڑھ کی ہڈی کا سکڑنا عام طور پر کسی سنگین مسئلے کا سبب نہیں بنتا ہے۔ کچھ علامات ایسی ہیں جو کمریا ٹانگ کے درد والے کسی بھی شخص کو دیکھنا چاہئے۔ یہ ہیں:

• آپ کے مٹانے یا آنتوں کے افعال میں نئی تبدیلیاں (حادثات، بہت اچانک بیت الخلا کی طرف بھاگنا پڑتا ہے، یقین نہیں ہوتا کہ آپ نے اپنے مٹانے کو مکمل طور پر خالی کر دیا ہے یا نہیں)۔

• جنسی افعال میں نئی تبدیلیاں

• آپ کی کمر کے راستے یا اعضائے تناسل کی جگہ کو محسوس کرنے کی صلاحیت میں کمی (شاید ہوا یا پو کے درمیان فرق محسوس کرنے سے قاصر ہونا یا اپنی جلد پر ٹشو پیپر کو پونچھتے وقت جھنجھلاہٹ یا چبھن اور سوئیوں جیسے تبدیل شدہ احساس کو محسوس کرنا)۔

• اچانک ، غیر واضح وزن میں کمی کی ایک بڑی مقدار۔

• ہر روزرات کو پسینہ آتا ہے (جہاں آپ رات بھر پسینے میں بھیگ جاتے ہیں)۔

اگر آپ کو پہلے 3 علامات میں سے کسی کا بھی سامنا ہے تو آپ کو اپنے مقامی حادثات اور ہنگامی شعبے میں حاضر ہونا چاہئے۔ اگر آپ آخری 2 علامات میں سے کسی ایک کا تجربہ کرتے ہیں تو ، آپ کو اپنے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سے بات کرنی چاہئے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا آپ ان علامات میں سے کسی کا سامنا کر رہے ہیں تو ، آپ کو اپنے جی پی ، اپنے فزیوتھراپسٹ (ورزش کروانے والے) کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے یا این ایچ ایس 24 ☎ 111 پر کال کرنا

چاہئے۔

## ورزش کا نظام

1. نیچے جھکنے والی ورزش - سطح 1 - 4 سے جتنا ممکن ہو آگے بڑھیں۔

### سطح 1 - کمر کے نچلے حصے کا (نافچہ) جھکاؤ

اپنی پیٹھ کے بل ایک ہموار، مستحکم سطح پر لیٹ جائیں۔ اپنے گھٹنوں کو موڑیں اس طرح کہ آپ کے پاؤں سطح پر سیدھے رہیں۔ تصور کریں کہ آپ آہستہ آہستہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کی بنیادی جگہ کو چھت کی طرف اٹھا رہے ہیں اور آہستہ آہستہ کمر کے نچلے حصے کو پیچھے کی طرف جھکا رہے ہیں۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ کو اپنی کمر کو فرش پر رکھنا چاہئے۔ اسے 20 سیکنڈ تک وہیں رکھنے کا ارادہ کریں اور دوہرائیں۔ بار بار۔



### سطح 2 - گھٹنے سے سینے تک

اپنی کمر کے نچلے حصے کو آرام دے کر اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں۔ آہستہ آہستہ ایک گھٹنے اور پھر دوسرے گھٹنے کو اپنے سینے کی طرف کھینچیں، اپنے گھٹنوں کے پیچھے سے اپنے بازوؤں کو کھینچیں تاکہ اتنا موڑ سکیں جتنا آرام دہ ہو۔ 10 سیکنڈ کے لئے پکڑنے کا ہدف رکھیں۔ آہستہ آہستہ اپنی ٹانگوں کو ایک وقت میں ایک شروع کی حالت پر واپس آرام سے لائیں۔ دوہرائیں۔ بار بار۔



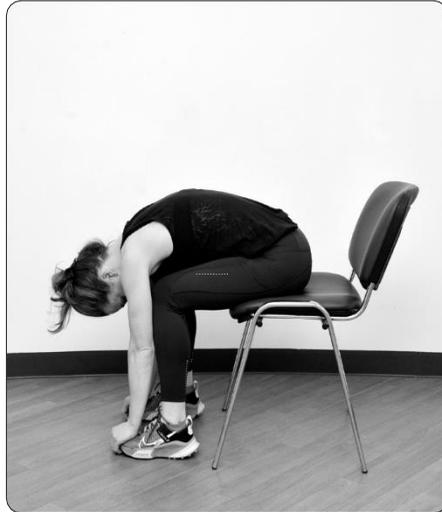
### سطح 3 - ہاتھ اور گھٹنے (غصے والی بلی سے بچے کی حالت تک)

ہاتھوں اور گھٹنوں کو مستحکم سطح پر میز کی حالت میں رکھیں۔ آرام کریں اور پھر آہستہ آہستہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو اوپر کی طرف اٹھائیں جہاں تک آرام دہ ہو۔ پھر جیسے ہی آپ سانس باہر نکالتے ہیں، آہستہ آہستہ اپنے کولہوں کو پیچھے کی طرف اپنی ایڑیوں پر دھنسا دیں۔ 10 سیکنڈ کے لئے اسی طرح رہیں اور پھر پہلے حالت پر واپس جائیں۔ بار بار دہرائیں۔



### سطح 4 - بیٹھے ہوئے آگے جھکنا

ایک مستحکم کرسی پر بیٹھ کر اپنے پاؤں فرش پر رکھے۔ آہستہ آہستہ فرش کی طرف آگے کی طرف جھکیں جہاں تک آپ محسوس کرتے ہیں۔ 5 سیکنڈ کے لئے اسی طرح رہیں اور پھر آہستہ آہستہ ابتدائی حالت پر واپس آئیں۔ دوہرائیں \_\_\_\_\_ بار۔



## 2. ایروبک ورزش

روزانہ 20 منٹ ایروبک ورزش کریں۔ یہ ورزش ہے جو آپ کو تھوڑا گرم، پسینہ اور سانس لینے میں دشواری کا باعث بنتی ہے۔ سب سے پہلے آپ دیکھیں گے کہ سیڑھیوں پر چڑھنے یا سائیکل چلانے جیسی آگے جھکنے کی ورزش آسان ہوگی لہذا آپ کو اس آرام دہ ورزش کو 20 منٹ سے شروع کرنا چاہئے۔ جیسے ہی آپ زیادہ آرام دہ محسوس کرنا شروع کرتے ہیں آپ کو اپنی جھکی ہوئی آگے کی ورزش کو کم کرنا شروع کرنا چاہئے اور آہستہ آہستہ ہموار سطح پر کچھ چہل قدمی میں اضافہ کرنا چاہئے۔ اس میں مزید چہل قدمی شامل کرنا جاری رکھیں نہ صرف یہ کہ آپ ۲۰ منٹ کی چہل قدمی کر رہے ہوں۔



### 3. نچلے اعضاء کو مضبوط کرنا (تمام 4 ورزشیں) پہلو کے بل ٹانگ اٹھانا

اپنے پہلو میں لیٹ جاؤ۔ اپنی ٹانگ کو زمین سے تقریباً ایک فٹ یا اس سے زیادہ اونچا اوپر کی طرف اٹھائیں تاکہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا پاؤں آپ سے تھوڑا پیچھے ہو۔ 5 سیکنڈ کے لئے اسی طرح رہیں اور پھر آہستہ آہستہ ٹانگ کو نیچے کریں۔  
دوہرائیں \_\_\_\_\_ بار بار۔



#### پل بنانا

اپنے گھٹنوں کو اوپر کی طرف موڑ کر اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں تاکہ آپ کے پاؤں زمین پر سیدھے رہیں۔ اپنی کمر کو ہموار کرنے کے لئے آہستہ آہستہ اپنے پیٹ کے عضلات کو سخت کریں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنے کولہوں کو جتنا ممکن ہو اوپر اٹھائیں۔ اپنے کولہوں، گھٹنوں اور ٹخنوں کے ذریعے ایک سیدھی لکیر بنائیں۔  
پکڑیں \_\_\_\_\_ سیکنڈز۔ دوہرائیں \_\_\_\_\_ بار بار۔



#### گھٹنے کو پھیلانا

بیٹھنے میں آہستہ آہستہ ایک ٹانگ کو ایک وقت میں پھیلائیں۔ سیدھی حالت میں رکھیں \_\_\_\_\_ سیکنڈز۔  
دوہرائیں \_\_\_\_\_ بار بار۔

## اکڑوں بیٹھنا

کھڑے ہوتے ہوئے ، اپنے گھٹنوں کو آدھے راستے سے موڑیں جیسے آپ کرسی پر بیٹھنے جا رہے ہیں ، اپنے پاؤں کو فرش پر سیدھا رکھیں، اور کچھ سیکنڈز کے لئے اسی طرح رہیں۔  
پھر آہستہ آہستہ اپنی ٹانگوں کو سیدھا کریں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو ایک مستحکم سطح کو پکڑیں۔ دوہرائیں\_\_ بار بار۔



## 4. نچلے عضو کو کھینچنا (دونوں کو کھینچنا)

**ہیمسٹرنگ کا کھنچاؤ**(تین پٹھوں کا ایک گروپ جو ران کے پچھلے حصے سے کولہے سے گھٹنے کے بالکل نیچے تک چلتا ہے) اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں، پھر آہستہ آہستہ ایک گھٹنا اپنے سینے کی طرف کھینچیں۔ اپنے گھٹنے کے پچھلے حصے کو پکڑ کر آہستہ آہستہ اپنے گھٹنے کو سیدھا کریں۔ پکڑیں\_\_\_\_سیکنڈز کے لئے۔ دوہرائیں\_\_ بار بار۔



## 5. کولہے کولچکدار بنانے کے لئے کھچاؤ

اپنی پیٹھ پر لیٹ کر ، ایک گھٹنے کو اپنے سینے کی طرف کھینچیں جبکہ دوسری ٹانگ کو آہستہ آہستہ بستر کے کنارے پر چھوڑ دیں۔ اس کو پگڑ کے رکھیں۔۔۔ سیکنڈز۔ دوہرائیں۔ بار بار۔



یا آپ لنچ پوزیشن میں گھٹنے ٹیک سکتے ہیں۔ اور اپنے نچلے حصے کو اپنے نیچے رکھ سکتے ہیں۔ پگڑیں۔۔۔ سیکنڈز۔ دوہرائیں۔ بار بار۔



تمام ورزشوں کے ساتھ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ آرام دہ رہیں - اگر آرام کے لئے ضرورت ہو تو تکیے کا استعمال کریں ... اور سانس لینا یاد رکھیں۔

## درد کو سنبھالنے کے لئے سرفہرست نکات جب آپ باہر اور قریب ہوں!

1. آگے جھکنے کا استعمال کریں اگر اس سے آپ کی کمر اور ٹانگوں کے درد میں مدد ملتی ہے تو۔ جب درد ہوتا ہے تو کیوں نہ رکنے اور باڑ پر جھکنے کی کوشش کی جائے یا چند منٹ کے لئے بینچ پر بیٹھے رہیں جب تک کہ درد دوبارہ ختم نہ ہو جائے؟
  2. جھکی ہوئی حالت میں اپنے کولہوں کے ساتھ چلیں۔ - اپنے کولہوں کو نیچے دبا کر آپ اپنی کمر کو خون کے بہاؤ کے لئے زیادہ کھلی حالت میں رکھ سکتے ہیں اور اکثر چلنے یا کھڑے ہونے پر آپ کے درد کو کم کرتے ہیں۔
  3. یاد رکھیں کہ عام حرکت اور آپ کے کولہوں کی حالت درد سے نجات دلانے والا ایک اچھا ذریعہ ہوسکتا ہے۔
  4. اپنی درد کش ادویات استعمال کریں! یاد رکھیں کہ درد کش دواؤں کو اکثر اثر انداز ہونے میں تھوڑا وقت لگتا ہے اور لہذا آپ کو چہل قدمی کے لئے جانے سے پہلے انہیں کافی دیر پہلے لینا چاہئے۔
  5. وزن میں کمی پر غور کریں۔ یہ اکثر ریڑھ کی ہڈی کی حرکات کو تبدیل کرنے اور ریڑھ کی ہڈی کے بوجھ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔
- ریڑھ کی ہڈی کے سکرٹنے کی حالت نقصان دہ نہیں ہے لیکن آپ کے معیار زندگی پر اہم اثر ڈال سکتی ہے۔ اگرچہ یہ ورزشیں لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو اپنے درد کی علامات کو منظم کرنے میں مدد کرسکتی ہیں لیکن وہ ہر کسی کے لئے کارآمد نہیں ہیں۔ اگر ان ورزشوں کو آزمانے کے بعد بھی آپ کو ٹانگوں کی مستقل اور شدید علامات کی وجہ سے چلنے میں دشواری کا سامنا ہے تو آپ کی کمر کے نچلے حصے کی سرجری فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔
- اگر سرجری پر غور کرنے کی ضرورت ہے تو ، آرتھوپیڈک (ہڈیوں کے ماہر) یا نیورو سرجری (عصبی نظام کی جراحی) کے شعبہ کو آگے بھیجنا مناسب ہوسکتا ہے۔
- اس کتابچے کے اصل ورژن میں ان کی شراکت کے لئے کلینر میک کیلوی اور بیکی ڈمپی کا شکریہ۔

کچھ مزید معلومات چاہتے ہیں؟ مندرجہ ذیل حوالے دیکھیں ...

⊕ <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

⊕ <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>

# مسکولوسکلپٹل (عضلاتی ہڈیوں کی) فزیوتھراپی (ورزش۔ مالش)

براہ مہربانی ہمیں ہمارے ساتھ اپنے تجربے کے بارے میں اعتماد سے بتائیں۔



1

2

3

4

اپنے فون پر  
تصاویر کھولیں

کیو آر کوڈ پر  
رکھیں

سروے کھولیں

ہمیں بتائیں کہ  
آپ کیا سوچتے ہیں۔

این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اور کلانڈ، ایم ایس کے فزیوتھراپی ڈپارٹمنٹ کی طرف سے تیار کیا گیا ہے