

# कमर के व्यायाम (Back Exercise)

**व्यायाम क्रमोंक 1 (Exercise – 1)** – पेट के बल लेट जायें, चेहरा एक तरफ हो दोनों हाथ शरीर के पास हों, गहरी गहरी सांस लें और पूरे शरीर की मांसपेशियों (Muscles) को जितना ढीला (Relax) छोड़ दें उतना अच्छा है। कमर (Back) को, कूल्हों (Hips) को तथा पैरों को पूरा ढीला छोड़ दें (Relax कर लें) यह कमर दर्द (Backache) का बहुत महत्वपूर्ण व्यायाम है। कोई भी कमर के व्यायाम करने के पहले यह व्यायाम करना आवश्यक है। शरीर को 3 मिनट तक ढीला (Relax) छोड़ दें। हर दो घंटे में यह व्यायाम करना चाहिये। जब भी आप आराम करें तो इस मुद्रा (Position) में लेट जायें।

**व्यायाम क्रमोंक 2 (Exercise -2)** –चित्र व्यायाम क्रमोंक – 1 के अनुसार लेट जायें। अपनी कोहनियों को कंधे के नीचे ले आईये। जिससे आपके ऊपरी शरीर का भार हाथों पर आ जायें। गहरी सांस लीजिये। कमर, कूल्हे और पैर की मांसपेशियों को ढीला छोड़ दीजिये। इस स्थिति को 3 मिनट तक बनाये रखें। इस व्यायाम को 1 बार ही करना है। हर दो दो घंटे से।

**व्यायाम क्रमोंक (Exercise –3) 3** –चित्र (3A) के अनुसार उल्टे लेट जायें। अब अपने हाथों को कंधे के पास रख लें जैसा की दंड बैठक (Pushups) में रखते हैं।

चित्र (3B) अब अपने आप को हाथों के बल ऊपर उठाइये। जैसे चित्र (3C) में दिखाया गया है।

अब कोहनियों को पूरा सीधा कर लें। कूल्हे कमर और पैरों को ढीला रखें। चित्र (3D) में दिखाये अनुसार अपने को 1 या 2 सेकेन्ड रखें, फिर धीरे से नीचे लेट जायें। (3A) के अनुसार। अब

एक गति से शरीर को ऊपर और नीचे ले जायें। याद रहे कि जब आपके हाथ पूरे सीधे हो जाये (Fig.- 3D) तो उस स्थिति में 2 सेकेन्ड जरूर रुकें। शरीर को जितना ऊपर ले जायें उतना अच्छा है।

**व्यायाम क्रमोंक (Exercise –4) 4** –पैरों को थोड़ा दूर करके खड़े हो जाइये। हाथ कमर रख लें और उँगलियों को पीछे की ओर कर लें। उँगलियाँ रीढ़ की हड्डी पर एक दूसरे से छुयें।

अब कमर को पीछे की ओर झुकाइये। अपना भार उँगलियों पर आने दीजिये। ध्यान रहे कि घुटना नहीं मुड़े। एक या दो सेकेन्ड पीछे की ओर झुके रहें। फिर सीधे हो जाइये।

इसी प्रकार फिर से मुड़ें ओर कोशिश करें कि जितना हो सके पीछे की ओर मुड़ सकें मुड़ें।

इस व्यायाम से कमर का दर्द नहीं होगा। जब भी आप बहुत देर तक बैठे रहते हैं 1 से 2 घंटे उठकर यह व्यायाम कर लेना चाहिये।

**व्यायाम क्रमोंक (Lumber Flexion Exercise – 5) 5** घुटने मोड़कर करने वाला व्यायाम – सीधा लेट जायें, दोनों घुटने मुड़े हों तथा दोनों पैर जमीन पर हों। अब एक घुटने को मोड़कर अपने सीने के पास ले आयें। 10 सेकेन्ड तक उसको इसी स्थिति में रखें। अब उसको शुरुआत की पोजीशन में ले जाये। अब दूसरे पैर को भी इसी प्रकार मोड़ें। 10 दिन तक इस प्रकार व्यायाम करने बाद अब आप दोनों पैरों को जमीन पर सीधा रख सकते हैं। फिर ऊपर दिया गया घुटने को मोड़कर करने वाला व्यायाम कर सकते हैं।

**व्यायाम क्रमोंक (Lumber Flexion Exercise – 6) 6** –दोनों घुटने मोड़कर करने वाला व्यायाम – सीधा लेट जायें, दोनों घुटने मुड़े हों तथा दोनों पैर जमीन पर हों। अब दोनों घुटनों को मोड़कर अपने सीने के पास ले आयें। घुटने जितने ज्यादा सीने के पास लायें अच्छा है परन्तु कमर का दर्द नहीं होना चाहिये।

10 सेकेन्ड तक घुटनों को सीने के पास रखें। यह व्यायाम दो बार करें। सुबह शाम 10-10 बार।

**व्यायाम क्रमोंक (Lumber Rotation Exercise – 7) 7** – कमर को घुमाना – जमीन पर लेट जायें। दोनों हाथों को साइड से सीधा कर लें। अब एक घुटने को उठाकर दूसरे पैर के ऊपर से ले जाते हुये जमीन पर लगायें। ध्यान रहे कि दोनों कंधे जमीन पर रहें। 10 सेकेन्ड तक इसी स्थिति में रहें। अब वापिस पैर को प्रारंभिक स्थिति में ले आये। अब दूसरे पैर से इसी व्यायाम को करे। एक पैर का व्यायाम 10 करें। यह व्यायाम दिन में दो बार सुबह, शाम करें।

**व्यायाम क्रमोंक (Camel Exercise – 8) 8** – ऊंट व्यायाम – अपने दौनों हाथों और दौनों पैरों पर चित्र के अनुसार स्थिति में आ जायें। अब अपनी कमर को ऊंट के समान ऊपर ले जायें। अब 10 सेकेन्ड तक उसको ऊपर रोक कर रखें। कमर को बार बार ऊपर नीचे करें। 20 बार कमर को ऊपर नीचे करें। सुबह शाम करें।

**व्यायाम क्रमोंक (Bridging Exercise – ) 9 &** जमीन पर सीधा लेट जायें। दोनो हाथों को जमीन पर रख लीजिये तथा दोनों हथेलियों को उल्टा करके जमीन पर रख लीजिये। अब दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ लीजिये। कमर को जितना हो सके ऊपर उठाइये। अब धीरे धीरे कमर को शुरुआत की पोजीशन में ले आइये। 10 बार कमर को उठाये तथा व्यायाम को सुबह शाम करें।

**व्यायाम क्रमोंक (Advance Exercise – 10) 10** – अपने दौनों हाथों और दौनों पैरों पर चित्र के अनुसार स्थिति में आ जायें। अब सीधे हाथ को सामने ले जायें जमीन के समांतर, अब बाँये पैर को सीधा ऊपर उठायें जमीन के समांतर। 10 सेकेन्ड इस पोजीशन में रहें अब दूसरे हाथ और पैर का इसी तरह से व्यायाम करें। इस व्यायाम को 10-10 बार करे।

**कमर में दर्द होने के मुख्य कारण हैं –**

- 1 माँसपेशियों में स्ट्रेन या स्प्रेन (Muscle Sprain),
- 2 डिस्क डिस्सीज (Disc Prolapse)
- 3 कमर का सिकुड़ा होना लम्बर कैनल स्टेनोसिस (Lumbar Canal Stenosis)
- 4 चोट लगना (Injury)
- 5 स्पाइन के जोड़ों में खराबी आना जिसे अर्थराइटिस कहते हैं। (Spine Arthritis)

**गंभीर कमर दर्द के लक्षण– (Symptoms of serious backache)**

- 1 कमर में अत्याधिक दर्द हो जोकि लेटने से ज्यादा हो, तेज बुखार हो
- 2 पैर का कमजोर हो जाना; माँदमे वस्मिहेद्ध,
- 3 यूरिन, मोशन पर कंट्रोल कम हो जाना (Incontinence of Urine and Motion)
- 4 पुरानी टी.बी. (Tuberculosis)
- 5 कैंसर (Cancer/tumour)
- 6 चोट के बाद (Post Traumatic)

यह सब लक्षण हों तो यह एक गंभीर कमरदर्द हो सकता है। इसमें रोगी को व्यायाम न करने से पहले अपनी एम.आर.आई. (MRI) जाँच आदि करा लेनी चाहिये।

हमारी कमर के जो वर्टीब्रा हैं उन पर कहीं अत्यधिक लोढ़ पडता है। इसका कारण है वजन उठाना, वजन को धकेलना या खींचना, घंटों कुर्सी पर बैठे रहना, अन्य कारण हैं – एक्सीडेंट जो कमर में दर्द का मुख्य कारण है।

**कमर के दर्द का इलाज कैसे किया जायेगा?**

- 1 माँसपेशियों को मजबूत किया जायेगा।

- 2 उनका लचीलापन बढ़ाया जायेगा और
- 3 वजन कैसे उठाते हैं उसका सही ढंग रोगी द्वारा सीखा जायेगा।

### स्पाइन (Spine)

हमारा स्पाइन हड्डियों की एक लंबी लाइन या टावर/विल्डिंग जैसी आकृति है। इसमें लगभग 25 वर्टीब्रे (Vertebra) रहते हैं जो कि आपस में एक लिगामेंट द्वारा जुड़े रहते हैं। दो वर्टीब्रा के बीच एक डिस्क (Disc) रहती है जो कि बहुत नरम रहती है जो शॉक एब्जॉर्बर (Shock absorber) के जैसा काम करती है। वर्टीब्रा की बॉडी (Body of Vertebra) से साइड से कुछ हड्डियाँ निकली रहती हैं जिनको हम पोस्टीरियर एलीमेंट्स (Posterior Elements) कहते हैं बोनी पेडीकिल्स हेमी में रहते हैं पेसेज ज्वाइंट्स (Facet Joints) रहते हैं। यह आपस में ऊपर और नीचे वाले वर्टीब्रे से जुड़े रहते हैं। वर्टीब्रे की लंबी बिल्डिंग या टावर को मजबूत बनाने के लिये मसल्स, लिगामेन्ट्स और टेन्डन्स (Muscles and Ligaments) रहते हैं जो कि ऊपर से नीचे तक जाते हैं। वर्टीब्रे के अंदर स्पाइनल कॉर्ड रहती है जो कि ब्रेन से इलेक्ट्रिकल करेंट का संचार पैरों तक करती है। यह एक बहुत महत्वपूर्ण नर्व का बंडल है जिसे स्पाइनल कॉर्ड कहते हैं जो कि इस वर्टीब्रे में रहते है। वर्टीब्रे को तीन प्रमुख भागों में बांटा जाता है। गर्दन के वर्टीब्रे को हम सर्वाइकल वर्टीब्रा (Cervical) कहते हैं। यह सात होते हैं। यह थोड़े छोटे होते हैं और नाजुक होते हैं। सीने के वर्टीब्रे को हम थोरेसिक वर्टीब्रे (Thoracic) कहते है यह मजबूत होते है और इनमें सबसे कम परेशानियाँ होती है क्योंकि थोरसिक स्पाइन में या सीने में स्पाइन में वर्टीब्रे पर मूवमेंट बहुत कम होता है। कमर के वर्टीब्रे को लंबर वर्टीब्रा (Lumbar) कहते है ये पाँच होते हैं। यह सबसे मजबूत होते हैं पर इन पर सबसे ज्यादा भार पड़ता है। बहुत ज्यादा देर तक बैठना, खड़े होना, भार को आगे धकाना, खीचना, या उठाना आदि इन सब गतिविधियों में कमर के वर्टीब्रे पर बहुत जोर पड़ता है जिस

कारण कमर की बीमारी एक आम समस्या होती है। हमारा स्पाइन यदि हम साइड से देखें तो अंग्रेजी के एस की आकृति का होता है। यह कमर से थोड़ा सा आगे होता है, गर्दन से थोड़ा सा आगे होता है।

### कमर की मॉसपेशियाँ (Muscles of Back)

हमारी पूरी कमर में और पीठ में गर्दन से लेकर कूल्हों तक मॉसपेशियाँ होती है। (Muscles) यह मॉसपेशियाँ हमारे वर्टीब्रे को ताकत देती हैं उनका भार अपने ऊपर ले लेती हैं। इसलिये मॉसपेशियों का मजबूत होना कमर के दर्द से बचने के लिये एक महत्वपूर्ण उपचार है। हम ऐसा कह सकते हैं कि हमारी मॉसपेशियाँ रबर बैंड के जैसी होती हैं। एक पूरी रबर की शीथ पीछे होती है, एक पूरी रबर की शीथ आगे पेट के ऊपर होती है और उस साइड से भी एक रबर की शीथ होती है। यह तीन रबर की शीथ हमारे वर्टीब्रे को प्रोटेक्ट करती है। जैसे कि रबर बैंड यदि ब्रिटल हो जाये तो टूट सकता है ऐसे ही यदि हम इन मॉसपेशियों का नियम से व्यायाम न करें तो यह भी सख्त हो जाती है और जरा सा आगे झुकने पर या जरा सा घूमने पर यह टूट जाती है और जिनसे बहुत दर्द होता है। इसे मसल्स टियर्स (Muscle tears) कहते हैं। हमारी मॉसपेशियाँ जो पीठ में होती हैं। सिर से नीचे तक जाती हैं। इनको हम एक्टेंसर्स (Extensors) कहते हैं। इनका मुख्य काम जब हम झुकते हैं तो हमको वापिस सीधा करने लिए जब हम सीधे खड़े होते है तो इन मॉसपेशियों में कॉन्ट्रैक्सन होते हैं ताकि हम सीधा खड़े रहें। इन मॉसपेशियों का उपयोग झुककर भार उठाने में भी होता है। फ्लेक्सर्स (Flexors) मॉसपेशियाँ हमारे पेट में, हमारे शरीर में सामने होती हैं। जब हम पलंग पर लेटकर बैठते हैं तो इन मॉसपेशियों पर कार्य पड़ता है। हमारी कमर के चारों ओर भी मॉसपेशियाँ होती हैं और यह मॉसपेशियाँ हमको स्टेविलिटी (Stability) या स्थाइत्व देती हैं।

## कमर में दर्द होने के मुख्य कारण हैं –

### 1 मसल्स स्ट्रेन (Muscle Sprain or Strain)

कमर के दर्द का मुख्य कारण है मसल्स स्ट्रेन (Muscle Sprain or Strain)। 80 प्रतिशत कमर के दर्द मसल्स स्ट्रेन के कारण होता है हमारी कमर के मसल्स में स्ट्रेन होना एक आम समस्या है क्योंकि कमर के मसल्स बहुत छोटे छोटे होते हैं। जॉघ/थाई के मसल्स बहुत बड़े बड़े होते हैं। इसलिये यह बहुत कम सुनने में आता है कि किसी को थाई के मसल्स में स्ट्रेन आया है। मसल्स स्ट्रेन का दर्द अचानक शुरू होता है, बहुत तीव्र होता है, रोगी वहीं बैठ जायेगा, जहाँ पर उसको दर्द होगा और वह उठ भी नहीं सकता है। जब रोगी चलता है तो उसकी कमर टेड़ी दिखती है। कमर को छूने पर रोगी की मॉसपेशियों में जकड़न समझ में आती है। एम.आर.आई. कराने पर आपको कुछ भी नहीं दिखेगा क्योंकि मॉसपेशियों की जकड़न का दर्द डिस्क प्रोलेप्स जैसा लगता है पर होता नहीं है। रोगी चल नहीं सकता है वह बिल्कुल पलंग पर लेट जाता है पर अत्याधिक आराम करने से मॉसपेशियाँ करने से जैसा आगे बताया गया है मॉसपेशियाँ और कमजोर, सख्त तथा उनका लचीलापन कम हो जाता है और उनमें रक्त का संचार भी कम हो जाता है। सच तो यह है कि दो दिन आराम करने के बाद रोगी को धीरे-धीरे अपनी मॉसपेशियों को स्ट्रेचिंग और व्यायाम लगाना चाहिये, जिससे जल्दी रिकवरी होती है।

### 2 डिस्क हर्नियेशन (Disc Prolapse)

डिस्क हर्नियेशन (Disc Prolapse) का दर्द और मसल्स स्ट्रेन (Muscles Strain) के दर्द में क्या अन्तर होता है? यह एक कठिन समस्या है कि आम चिकित्सकों में भी और रोगियों में भी यह गलत धारणा है कि हर्नियेशन का दर्द बहुत तीव्र होता है। पर यह गलत है। कमर का सबसे तेज दर्द केवल मसल्स स्पाज्म एवं मसल्स स्ट्रेन का हो सकता है। इसमें एम.आर.आई. जाँच की जरूरत भी शायद न पड़े। हर्नियेटेड डिस्क का दर्द सामान्यतः

कमर में होता है चूँकि वह एक नस को दबा रही है तो दर्द पैर तक जाता है। जो भी दर्द पैर तक जाये, इलेक्ट्रीकल करेंट के जैसा हो, तेज हो यह दर्द बताता है कि यह नर्व के दबने का दर्द है। जब हम 20 वर्ष के ऊपर हो जाते हैं तो हमारे डिस्क में खून का संचार कम हो जाता है, हमारे डिस्क अपना लचीलापन खो देती हैं और जरा सा प्रेशर पड़ने पर वह टूट जाती है। व्यायाम करने से हमारे डिस्क में रक्त का संचार बढ़ जाता है, उनमें लचीलापन बना रहता है। इसलिए फिटनेस प्रोग्राम करने वाले रोगियों को कमर का दर्द बहुत कम होता है और यदि होता भी है तो उनकी रिकवरी/सुधार जल्दी होती है। हमारी डिस्क गोलाकार होती है। यह चारों ओर से कडी होती है और बीच में एक जैली जैसा पदार्थ रहता है जिसको हम न्युक्योसिस पल्पोसिस (Nucleus Pulposus) कहते हैं और जो कडी चीज चारों तरफ होती है उसे एन्युलस फाइब्रोसिस (Annulus Fibrosus) कहते हैं। अगर हम व्यायाम नहीं करते हैं, घंटों कुर्सी पर बैठे रहते हैं तो कभी कभी एकदम झटका लगने से या वजन उठाने से डिस्क का बाहरी भाग एन्युलस फाइब्रोसिस रब्वर हो जाता है और जो जैली रहती है यह बाहर आ जाती है जैली में कई प्रकार के कैमीकल्स (Chemicals) रहते हैं जो कि नर्व का इरीटेट (Irritate) या उत्तेजित करते हैं और रोगी को काफी तीव्र दर्द होता है। यह कैमीकल्स जो कि इरीटेशन या तीव्रदर्द पैदा करते हैं इस दर्द को दवाइयों से ठीक किया जा सकता है। मॉसपेशियों के दर्द में जल्दी आराम आता है, नसों के दर्द में धीरे धीरे आराम आता है। डिस्क आगे, पीछे या साइड से हर्नियेट (Herniate) कर सकती है और नसों को दबा सकती है पर यह जानना बहुत आवश्यक है कि सामान्य व्यक्तियों में भी डिस्क हर्नियेशन (Herniation) दिख सकता है। क्या यह डिस्क जो कि थोड़ा सा आगे खिसक आई है, क्या इस रोगी में यह सामान्य है, क्या इसको ऑपरेशन की आवश्यकता पड़ेगी? यह सब फैसले या इन सभी सवालों के जबाव एक अनुभवी चिकित्सक ही दे सकता है। परन्तु यदि फिजिशियन को इस बात का ज्ञान नहीं है

या रोगी किसी सर्जन के पास जाता है तो हो सकता है वह उसकी सीधी सर्जरी कर देगा।

### लम्बर केनाल स्टेनोसिस (Lumbar Canal Stenosis)

केनाल स्टेनोसिस (Lumbar Canal Stenosis) भी एक आम समस्या है।

65 वर्ष के ऊपर चलने में परेशानी का एक मुख्य कारण लम्बर केनाल स्टेनोसिस है। इस बीमारी का मुख्य लक्षण है खड़े होने पर अथवा चलने पर कमर में तथा पैरों में दर्द होना (Neurogenic Claudication)। इस रोग में जैसा कि चित्र में दिखाया गया है केनाल सिकुड़ जाती है। जिस कारण नसों में खून नहीं जाता है। खड़े होने पर यह केनाल कुछ अधिक सिकुड़ जाती है और लक्षण ज्यादा हो जाते हैं।

इस बीमारी के मुख्य लक्षण हैं –

- 1 कमर का दर्द (Backache)
- 2 सुबह के समय कमर और पैरों में कर्करापन (Stiffness)
- 3 कूल्हे जॉध एवं पिड़ली में दर्द (Pain) जलन (Burning) झुनझुनी एवं सुन्नपन आना
- 4 यह सभी लक्षण खड़े होने पर अथवा चलने से आते हैं।
- 5 शुरुआत में ज्यादा चलने पर पैरों में यह लक्षण (Symptoms) आते हैं पर जैसे जैसे बीमारी बढ़ती जाती है, यह लक्षण कम चलने पर ही आ जाते हैं।
- 6 पैरों में कमजोरी से ज्यादा दर्द और झुनझुनी का लक्षण होता है।
- 7 आगे झुकने पर पैरों दर्द कम हो जाता है।

अन्य बीमारियाँ जो कि इस तरह के लक्षण करती हैं वह हैं & डायबिटिक न्यूरोपेथी (Diabetic Neuropathy) कैल्सियम

(Calcium) कम होने से कमर का दर्द आदि।

Differential diagnosis –

- 1 Tumor (ट्यूमर)
- 2 Infection (इन्फैक्सन)
- 3 पैरों में रक्त का संचार कम होना टेंबनसंत claudication रूद्धिर धमनियों के सिकुड़ने से पैरों में भारीपन आता है। परंतु पैरों में झुनझुनी नहीं आती है और कमर में दर्द नहीं होता है।
- 4 Pyelonephritis (गुर्दों का इन्फैक्सन)

**जॉचें (Investigation)**—सी.टी.स्केन / एम.आर.आई.सबसे महत्वपूर्ण जॉचें हैं। (CT/MRI are important tests) इन जॉचों से कई समान दिखने वाली बीमारियों का पता चलता है जैसे – कैंसर, टी.बी. फेक्चर, डिस्क का खिसक जाना आदि आदि

इलेक्ट्रोडायग्नोस्टिक जॉचों से (Electro-diagnostic Test) लम्बर केनाल स्टेनोसिस (LCS) तथा डायबिटिक न्यूरोपेथी (Diabetic Neuropathy) में अंतर किया जाता है। डायबिटिक न्यूरोपेथी (Diabetic Neuropathy) एक जटिल समस्या है जो कि लम्बर केनाल स्टेनोसिस (LCS) के हर तरह के लक्षण कर सकती है।

अन्य जॉचों में खून की जॉचें (TSH, CBP with ESR)sa] पेशाब की जॉच (Urine Routine - Microscopic), पेट की सोनोग्राफी (Ultrasound Abdomen) धमनियों की जॉच डॉपलर (Doppler)

उपचार (Treatment) – इसका उपचार ऑपरेशन (Operation) द्वारा ही किया जाता है। अगर रोगी की उमर 75 वर्ष से ऊपर है तो मियाकैल्सिक नेजल स्प्रे (Calcispray) का उपयोग किया जाता है। इस दवा को नाक से दिन में एक बार (Ones Puff Daily) लिया जाता है। इस दवा की शीशी में 16 दिन की मात्रा (16 days Dose) होती है। दवा किस प्रकार से उपयोग करनी है

(Instructions) यह अच्छी तरह समझ लें।

कमर की एम.आर. और कमर का गलत ऑपरेशन (M.R.I. of Lumbar Spine and Wrong Surgery)

अगर हम सामान्य व्यक्ति जिसको कमर में दर्द नहीं है उस व्यक्ति का कमर एम. आर. आई कराये तो आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि 100 में से 30 प्रतिशत लोगों की एम.आर.जाँच में खराबी (Abnormal M.R.I.) निकलती है।

यह इस प्रकार हैं –

1. डिस्क प्रोलेप्स (Disc Prolapse)
2. कैनल स्टेनोसिस (Canal Stenosis)
3. अन्य कोई बीमारी (Other Disease)

इसका मुख्य अर्थ यह है कि यदि कमर का दर्द या पैर में नसों का दर्द है और उस रोगी का एम. आर. आई. में आई हुई खराबी का कोरिलेशन (Correlation) होना जरूरी है। क्योंकि सामान्य व्यक्तियों के एम.आर.आई. में भी खराबी दिख सकती है। कई स्वस्थ लोगों में डिस्क प्रोलेप्स (Disc Prolapse) दिखता है। इसका मतलब यह नहीं है कि डिस्क प्रोलेप्स का ऑपरेशन (Surgery) कराया जाये। अगर किसी व्यक्ति के कमर में दर्द (Backache) है और उसके एम.आर.आई. में खराबी आती है तो यह तर्कपूर्ण (Reasonable) लगता है कि यह खराबी या यह दर्द डिस्क प्रोलेप्स के कारण ही हो रहा है परन्तु यह गलत है क्योंकि कई सामान्य व्यक्तियों के एम.आर.आई. में कमर की डिस्क प्रोलेप्स दिख सकती है और उसका दर्द उससे संबधित न भी हो। कमर के दर्द में गलत ऑपरेशन होने का यह एक मुख्य कारण है। ऑपरेशन कराने के पहले एक अनुभवी चिकित्सक से यह समझ लें कि क्या नस का दर्द उसी डिस्क प्रोलेप्स से है अथवा नहीं।

**उपचार –**

1. कमर दर्द और आराम (Bed rest) पहले कमर के दर्द में लंबे समय तक आराम किया जाता था। पर अब ये पता चला है कि कम से कम आराम से भी फायदा मिलता है। दो दिन का आराम सामान्यतः पर्याप्त होता है परन्तु कभी कभी दस दिन तक भी आराम करना पड़ता है।

2. सिकाई (Foamentation) कमर का दर्द जब दो तीन दिन का हो तो उस दौरान गर्म पानी की थैली का उपयोग नहीं करना चाहिये हमें बर्फ से सिकाई करनी चाहिये। बर्फ से सिकाई (Ice foamentation) करने से वहाँ की रक्त की सप्लाई कम हो जाती है और वहाँ सूजन नहीं आती है इसके अलावा दवाइयों का उपयोग भी किया जा सकता है। इसका कोई साइंटिफिक तर्क नहीं है।

3. चलना (Walking) यदि रोगी से चलते बने तो चलना एक बहुत अच्छा व्यायाम है इससे भी कमर में खून जाना बढ़ जाता है तथा दर्द कम हो जाता है मॉसपेशियों में बहुत आराम करने के कारण कमजोरी नहीं आती है और लचीलापन बड़ जाता है।

4. स्वमिंग पूल में चलें (walking in swimming pool) यदि रोगी का वजन ज्यादा हो वह चल नहीं पा रहा हो तो उसे स्वीमिंग पूल में चलने से उसे चलने का लाभ मिल सकता है क्योंकि पानी में चलने से रोगी का वजन कम हो जाता है और रोगी आसानी से चल सकता है।

यदि रोगी को गंभीर कमर दर्द के लक्षण नहीं हैं यदि कोई गंभीर लक्षण नहीं है तो रोगी धीरे धीरे कमर के व्यायाम कर सकता है। जब भी हम कमर का व्यायाम करें तो हमें यह ध्यान रखना चाहिये कि जितना दर्द हो उतना ही व्यायाम करें। यदि व्यायाम के बाद दर्द बढ़ जाता है तो उतना ही व्यायाम करें ज्यादा नहीं क्योंकि डिस्क प्रोलेप्स आगे की ओर होता है इसलिये यदि रोगी कमर को पीछे की ओर घुमाता है तो डिस्क का प्रेशर आगे की ओर बढ़ जाता है और डिस्क पीछे की ओर खिसक जाती है। कई रोगी यह समझ नहीं पाते कि कमर का दर्द व्यायाम करने कैसे

कम होगा। जैसा पहले बताया गया है व्यायाम करने से मांसपेशियों की ताकत बढ़ती (Increased Muscle Strength) है, उनका लचीलापन (Increased Muscle Flexibility) बड़ता है, हमें सही और ज्यादा काम करने की क्षमता बड़ (Increased capacity to work) जाती है।

व्यायाम करते समय निम्नलिखित ध्यान रखें –

1. सांस नहीं रोकें। (Don't withhold breathing)
2. सामान्य ढंग से सांस लेते रहिये। (Breath Normally)
3. धीरे-धीरे व्यायाम करिये। (Exercise Slowly and deliberately)
4. झटके नहीं आना चाहिये। (Avoid Jerks while doing exercises)
5. जिस भी व्यायाम में बहुत तीव्र दर्द हो उसको नहीं करें या उसके पहले ही रूक जायें।

#### **(Avoid any exercise that increases pain)**

यह ध्यान रखना चाहिये कि आपकी मांसपेशियाँ कई सालों से बिना आराम के रह रहीं हैं इसलिये उनको धीरे-धीरे खींचने से ही उनमें लचीलापन बड़ेगा। व्यायाम दिन में कई बार कर सकते हैं। अगर आपको लंबे समय तक बैठना रहता है तो हर एक घंटे में उठकर भी आप व्यायाम कर सकते हैं। कुछ लोग दिन में व्यायाम करते हैं कुछ लोग शाम को व्यायाम करते हैं। जब भी समय मिले आप व्यायाम कर सकते हैं।

#### **कमर दर्द की रोकथाम। (Prevention of Backache)**

कमर दर्द का सबसे उत्तम उपचार है कमर दर्द की रोकथाम। जैसे कि हम कैंसर की रोकथाम करते हैं। हार्ट अटैक की रोकथाम की जाती है उसी प्रकार कमर दर्द की रोकथाम भी की जा सकती है। पर सबसे दुखद बात यह है कि हम कमर के दर्द पर ध्यान हम नहीं देते। एक बार जिस रोगी को कमर में दर्द हो जाता है उसको पुनः कमर दर्द होने की चार गुना संभावना बड़

जाती है। कमर का दर्द बार-बार होता है। यह ध्यान रखना जरूरी है कि कमर का दर्द किसी को भी हो सकता है।

निम्नलिखित लोगों में कमर दर्द ज्यादा होने की संभावना होती है जैसे –

1. नर्सिंग स्टाफ में,
2. उन लोगों में जो कि भारी सामान उठाते हैं,
3. धूम्रपान करने वालों में कमर का दर्द ज्यादा होता है उसका कारण यह है कि जब हम स्मोकिंग करते हैं तो हमारी डिस्क में रक्त का संचार कम हो जाता है। उसका लचीलापन कम हो जाता है इससे उसका डीपरेशन हो जाता है। धूम्रपान (Smoking) न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों को देढ़ से ढाई गुना कमर का दर्द होने की संभावना होती है। धूम्रपान कर (Smoker) लोगों की सर्जरी (Surgery) में भी परेशानी होती है, वे लोग सर्जरी के लिये उतने फिट नहीं होते हैं। अगर हम स्मोकिंग बंद कर हम हार्ट अटैक (Heart Attack) तथा ब्रेन अटैक (Brain Attack) से बच सकते हैं, लंग्स के कैंसर (Lung Cancer) और कमर के दर्द (Backache) की रोकथाम भी होगी।
4. जिन लोगों को मानसिक असंतोष होता है व्यवसाय से या किसी अन्य कारण से उन्हें भी कमर दर्द ज्यादा होता है। जो व्यक्ति कुछ महीनों से कमर के दर्द से परेशान रहते हैं उनका मन उदास रहता है, चिड़चिड़ाहट रहती है, फ्रस्टेशन बड़ जाता है। इस मानसिता के कारण उन लोगों के शरीर में खासकर ब्रेन में कुछ ऐसे कैमीकल्स बनते हैं जो कि मांसपेशियों में ज्यादा जकड़न (जबनेबसमें) वें उद्ध करते हैं और कमर दर्द ज्यादा होता है। ब्रेन कमर के दर्द को रिस्पोंड करता (Brain become sensitive to Backache) है और कमर दर्द से डिप्रेसन (Depression) हो जाता है और डिप्रेसन के रोगियों को भी कमर दर्द होता है। कभी कभी साइकोलॉजिस्ट की आवश्यकता भी पडती है ताकि

डिप्रेशन कम हो और उस कारण फिर कमर दर्द भी कम हो जाता है।

5. अगर आपका वजन ज्यादा है (Obesity) तो आपको कमर दर्द होने की संभावना ज्यादा रहेगी।

6. हमारे बैठने के ढंग (Prolonged and incorrect way of sitting)

आइये देखते हैं वजन कैसे उठाना चाहिये। (Correct way of weight lifting)

यह देखा गया है कि भारी वजन को हमेशा पुश करना चाहिये। पुल या खींचना नहीं चाहिये। इसी प्रकार जब वजन उठाना हो तो उसकी दो विधि हैं –

1. आप अपने वजन को पहले घुटने पर रख लें और फिर वजन को खींचकर थाई पर ले आएं और फिर खड़े हो जाये।

2. आप बिल्कुल नीचे उखड़ें बैठ जायें वजन को उठा लें और जैसे जैसे खड़े होते जायेंगे वजन ऊपर उठता जायेगा। इस विधि में घुटने पर ज्यादा भार पड़ता है यह याद रखें कि हमारा घुटना भार लेने के लिये ही बना है कमर नहीं बनी है। अगर आपको कभी भी सामान उठाना है तो कमर से झुककर सामान न उठायें हमेशा बैठकर सामान उठायें, या फिर जैसे पीछे की सीट पर से सामान उठाना ही है तो घुटने को सीट पर रख लें और फिर सामान उठायें। यदि आप डिग्गी या सीट से भारी सामान उठाते हैं तो आपको कमर दर्द होने की संभावना ज्यादा होगी। बहुत देर तक खड़े होने पर भी कमर दर्द की संभावना बढ़ जायेगी या कमर दर्द हो सकता है। हमें खड़े रहते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि हम दोनों पैरों पर बराबर भर दें। दोनों पैरों को करीब दो फिट दूर करके बराबरी से खड़े हो जायें। काफी बार जब हम देर तक खड़े रहते हैं तो एक पैर ज्यादा भार देते हैं। खड़े होने का दूसरा सही तरीका है एक ऊँचा फुटरेस बना लें और कुछ देर तक एक पैर उस पर रखें और 1–2 मिनट बाद दूसरा पैर उस पर रख लें। यदि आपको अधिक देर तक

खड़ा रहना है तो एक और तरीका है कि आप कुछ देर बाद घूमकर आये। याद रखें कि बहुत देर तक खड़े रहने से भी कमर में दर्द शुरू हो सकता है।

**हमे कैसे बैठना चाहिये? (Correct Sitting Posture)**

कमर दर्द का सबसे आम कारण है गलत ढंग से बैठना (Incorrect Posture)। सही ढंग से बैठना कमर दर्द रोकने का एक अच्छा तरीका है। हम लोग घंटों बैठते हैं पर हमारी कमर घंटों बैठने के लिये नहीं बनी है। एक अच्छी कुर्सी इसमें आपकी काफी सहायता कर सकती है। कमर के पीछे एक टाविल का रोल बनाकर लगा लें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। इससे भी कमर सीधी रहेगी और कमर पर भार कम पड़ेगा। आपकी कुर्सी इतनी ऊँची हो कि आपके दोनों पैर जमीन पर रेस्ट करें घुटना टेबिल के नीचे आराम से आ जाये। हो सके तो टेबिल के नीचे एक फुटरेस रख लें जिस पर आप अपने पैर रख सकें। अगर आप कम्प्यूटर टेबिल पर काम कर रहे हों तो ध्यान रखें की बोर्ड उस लेविल पर हो ताकि आपके दोनों हाथ स्थिति जमीन से हॉरीजोटल हों। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। सबसे प्रमुख है मोनीटर की ऊँचाई, मोनीटर आँख के लेविल पर होना चाहिए। लंबी दूरी तक ड्रायविंग करना कमर दर्द को बुलावा देने जैसा है। क्योंकि हम ड्रायविंग चेयर पर बहुत घुसकर बैठते हैं हमारे पैर भी दूर दूर रहते हैं और मॉसपेशियाँ काफी घंटों के लिये सिकुडी रहती हैं। अगर हमको वाकई कमर दर्द से बचना है तो हर एक घंटे में नीचे उतर कर कम से कम पाँच मिनट के लिये कमर की स्ट्रेचिंग (Stretching) या व्यायाम कर लेना चाहिये। नहीं तो 2–3 घंटे की लगातार ड्रायविंग के बाद जब हम एकदम वजन उठायेंगे तो हमारी कमर में अत्यंत तीव्र दर्द हो सकता है।

अगर आपको कमर दर्द होता है तो आपको किस ढंग से खड़े होना है, बैठना है उसकी सीख लेना चाहिये। कमर दर्द में हम खुद अपने आप के सबसे बड़े दुश्मन हैं। हम गलत से कुर्सी पर

बैठते हैं, खड़े होते हैं, वजन उठाते हैं और फिर कमर दर्द से परेशान रहते हैं। अगर आपको बार बार कमर दर्द होता है तो देखें कि किस तरह से सही ढंग से खड़े हों।

### सही ढंग से खड़े हों।

आप एक दीवार के पास खड़े हो जायें ताकि आपकी ऐंड़ी दीवार को टच करे। ध्यान रहे कि आपकी पिड़ली की मॉशपेशियाँ, कूल्हे की मॉसपेशियाँ, कंधे और सिर यह सब दीवार को छुयें। अब अपने हाथ को कमर के पीछे ले जायें और देखें कि आपकी कमर दीवार से थोड़ी सी दूर रखें, अब आगे आ जायें। यदि आपकी यही पोजीशन रहती है तो आप सही हैं नहीं तो फिर दीवार से टिक कर खड़े हो जायें। ध्यान रहे कि आपकी ऐंड़ी, आपकी पिड़ली, पुटटे, कंधे और सिर दीवार से लगा रहे और कमर थोड़ी सी आगे रहे। थोड़ा सा आगे रहना कमर की सामान्य पोजीशन होती है। इसे हम लम्बर लार्डोसिस कहते (Lumber Lordosis) हैं।

याद रखें जब भी आपको बहुत देर बैठना हो तो कमर के पीछे एक टाबिल (Towel) लगाकर, कमर की लॉर्डोसिस (Lordosis) को बनाये रखें। हर एक घंटे में खड़े हों। बहुत देर तक खड़े रहना है तो सही ढंग से खड़े रहें, थोड़ा चल लें, अपने पैर को फुटरैस (Foot rest) पर रख लें आदि आदि।

क्या कमर में वेल्ट पहनने से कमर दर्द रोका जा सकता है ?  
(Use of Lumbar Belt)

यह एक बड़ा ही विवादास्पद (Controversial) विषय है। कुछ लोग कहते हैं— कि इससे कमर दर्द की रोकथाम की जा सकती है, अन्य एक्सपर्ट (Experts) का मानना है कि यह सही नहीं है। कमर दर्द की जितनी भी शोध (Research) हुई है रोकथाम के लिये व्यायाम करना ही जरूरी है। इससे कमर में ताकत (Strength) आती है, लचीलापन (Flexibility) आता है और कमर

दर्द के लिये मजबूत हो जाती है। ध्यान रखें यदि आप बैल्ट पहने हैं तो आप भारी सामान न उठायें। पर यदि यह कमर का बैल्ट सिर्फ रिमाइंडर (Reminder) जैसा ही है तो आप अंगूठी (Ring) भी पहन सकते हैं।

Reference:

- Treat your back with out surgery; Stephen Hochschuler, Bob Reznik
- Principles of Neurology; Adams and Victor's: Allan H. Ropper, Robert H. Brown

### तीव्र कमर दर्द का उपचार —

- 1 जितना कम बैठें उतना ही अच्छा है, अगर आपको बैठना ही है तो बिल्कुल सीधा बैठें।
- 2 कमर के पीछे रोल रख सकते हैं।
- 3 बहुत गहरी कुर्सी, सोफे, पलंग पर न बैठे, अगर पलंग पर बैठें तो पैर नीचे करके बैठें।
- 4 ब्रश करते समय, बेसिन पर काम करते समय आप कमर से ना झुकिये, कुल्हे से झुकिये।
- 5 कमर दर्द के दौरान, वजन न उठायें। अगर वजन उठाना ही पड़े तो 15 कि. ग्रा. से ज्यादा न उठाये। वजन उठाने की सही पद्धति का हमेशा उपयोग करे।
- 6 सोते समय सख्त गद्दे का अपयोग करें, बहुत सख्त नहीं।
- 7 सोते समय भी कमर में रोल का उपयोग कर सकते हैं ताकि कमर की लार्डोसिस बनी रहे।
- 8 पलंग से उठते समय करवट ले। दोनों घुटने ऊपर की ओर मोड़ें और पलंग के नीचे घुटनों को करके उठ जाये।
- 9 अपने हाथ से अपने शरीर को ऊपर उठाइये। कमर से मत

मोड़िये ।

10 अगर खॉसी या छींकना हो तो पीछे की ओर झुक जायें और दोनों हाथ कमर पर रख लें ।

11 जिस भी पोजीशन में कमर का दर्द होता हो उससे बचें ।

अन्य कारण जिनके कारण रोगी को आराम नहीं आता है वह है चिकित्सक द्वारा आधा अधूरा उपचार (Half Hearted Treatment) । सिर्फ दवायें लिख देने से या व्यायाम की शीट (Exercise Sheet) देने से रोगी का सम्पूर्ण उपचार नहीं हो पाता है क्योंकि रोगी को दर्द का कारण बताया ही नहीं गया है, व्यायाम क्यों करना चाहिये या व्यायाम से कैसे आराम आता है व्यायाम कितनी बार करना चाहिये, कैसे करना चाहिये आदि । जब तक रोगियों की इन शंकाओं का समाधान नहीं होगा तब तक वह इलाज सही ढंग से नहीं करवायेगा ।

न रोगी दवा ठीक से खाता है और न ही वह व्यायाम ठीक से करता है । वह शंकाओं से घिरा रहता है यह एक प्रमुख कारण है कि कमर दर्द के रोगी को आराम क्यों नहीं आता है ?