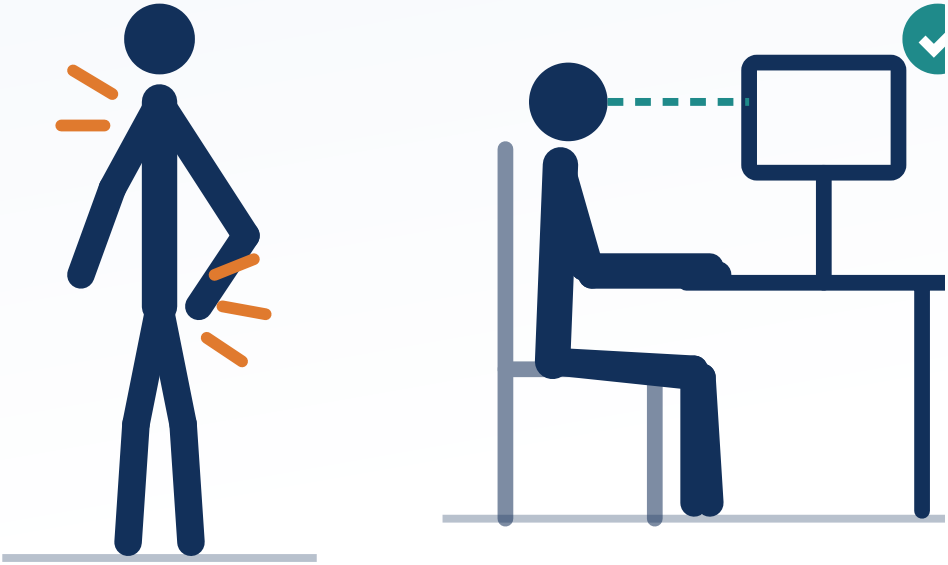
स्पॉन्डिलोसिस, सायटिका और व्यायाम

गर्दन और कमर दर्द



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

"डॉक्टर, X-ray कराऊं या MRI?"

गर्दन और कमर दर्द बहुत आम है। ज़्यादातर दर्द **मांसपेशियों पर खिंचाव, गलत बैठने के तरीके** और उम्र के साथ रीढ़ की घिसावट से होता है। **अक्सर 2–6 हफ़्तों में** सक्रिय रहने और व्यायाम से ठीक हो जाता है।

X-ray में स्पॉन्डिलोसिस उम्र के साथ सामान्य

40 से ऊपर ज़्यादातर लोगों के X-ray और MRI में दर्द न होने पर भी "स्पॉन्डिलोसिस" या "डिस्क बल्ज" दिखता है। ये रिपोर्ट हमेशा दर्द का कारण नहीं होतीं। X-ray और MRI महंगे हैं और इनसे दर्द **नहीं जाता** — नियमित व्यायाम से जाता है।

"मेरा दिनभर बहुत काम होता है" — यह व्यायाम नहीं है। घर, दफ़्तर या खेत के काम में वही कुछ मांसपेशियां बार-बार इस्तेमाल होती हैं। व्यायाम **पूरे शरीर** का, रोज़ 30–60 मिनट होना चाहिए।

रीढ़ के दर्द के प्रकार

गर्दन दर्द	गर्दन और कंधों में अकड़न, दर्द; अक्सर सिरदर्द
हाथ में उतरता नस का दर्द	हाथ और उंगलियों तक दर्द, झुनझुनी या सुन्नपन — गर्दन की नस दबना (रेडिकुलोपैथी)
कमर दर्द	कमर के निचले हिस्से में दर्द, झुकने या देर तक बैठने पर बढ़ता
सायटिका / स्लिप डिस्क	कमर से पैर में घुटने के नीचे तक जाता तेज़ दर्द; पंजे में झुनझुनी
रीढ़ की हड्डी के अंदर नस पर दबाव	हाथों का भद्दापन, चलने में लड़खड़ाहट, पेशाब की दिक्कत — तुरंत इलाज ज़रूरी (मायलोपैथी)

ज़रूरत हो तो नसों की जांच (EMG/NCS) नारायणी हॉस्पिटल में उपलब्ध।

जांच या तुरंत इलाज कब ज़रूरी है ?

ये लक्षण हों तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं

- हाथ या पैर में कमज़ोरी; पंजा लटकना
- पेशाब या शौच पर नियंत्रण न रहना, या गुप्तांग के आसपास सुन्नपन — **इमरजेंसी**
- चलने में लड़खड़ाहट, हाथों का भद्दापन
- बुखार, वज़न घटना, कैंसर या TB का इतिहास
- रात में या आराम में भी तेज़ दर्द
- गिरने या दुर्घटना के बाद दर्द
- 6 हफ़्ते बाद भी हाथ-पैर का दर्द या सुन्नपन कम न होना

ऐसी स्थिति में MRI या दूसरी जांच काम की है। वरना स्कैन से इलाज में आमतौर पर फ़र्क नहीं पड़ता।

इलाज

सक्रिय रहें

जितना हो सके रोज़ के काम करते रहें। 1–2 दिन से ज़्यादा बिस्तर पर आराम से सुधार धीमा होता है।

थोड़े समय के लिए दवाएं

डॉक्टर के बताए अनुसार कुछ दिन दर्द-निवारक। नस के दर्द के लिए ख़ास दवाएं दी जा सकती हैं।

फ़िज़ियोथेरेपी और व्यायाम

सबसे ज़रूरी इलाज — और सबसे अच्छा बचाव।

गरम सेंक

10–15 मिनट सेंक से मांसपेशियों की जकड़न कम होती है।

इंजेक्शन या ऑपरेशन

सिर्फ़ कुछ लोगों के लिए — नस बहुत दबने से कमज़ोरी हो या दर्द ठीक न हो।

इनसे बचें

- हफ़्तों तक कॉलर या बेल्ट पहनना
- अप्रशिक्षित लोगों से गर्दन "चटकाना" या ज़ोर की मालिश
- बार-बार X-ray और दर्द के इंजेक्शन

रोज़मर्रा में सही मुद्रा



मेज़ पर काम

पीठ को सहारा, पैर ज़मीन पर, स्क्रीन आंखों के स्तर पर

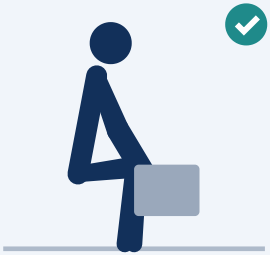


मोबाइल

फ़ोन ऊपर उठाएं; गर्दन नीचे न झुकाएं

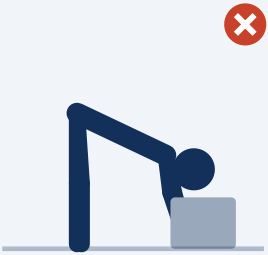
- हर 30–45 मिनट में छोटा ब्रेक लें और स्ट्रेच करें
- दोपहिया: सीधे बैठें, स्पीड ब्रेकर और गड्ढों पर धीमे चलें
- एक कंधे पर भारी बैग न टांगें
- सीधे खड़े हों — कान, कंधे और कूल्हे एक सीध में

वज़न उठाना और सोना



सही

घुटने मोड़ें, पीठ सीधी, वज़न शरीर के पास



गलत

पैर सीधे रखकर कमर से झुकना

- उठाते समय मुड़ें नहीं; पैरों से घूमें
- भारी चीज़ खींचने की बजाय धकेलें

सोते समय

- एक मध्यम तकिया जिससे गर्दन सीधी रहे
- सख्त, पर बहुत कड़ा नहीं, गद्दा
- करवट पर घुटनों के बीच तकिया, या पीठ के बल घुटनों के नीचे तकिया
- उठते समय पहले करवट लें

गर्दन के व्यायाम

सीधे बैठें। हर स्थिति 5 सेकंड रोकें, 10 बार, दिन में दो बार।



ठुड्डी पीछे
ठुड्डी सीधे पीछे खींचें



हाथ पर दबाव
सिर हथेली पर दबाएं — आगे, पीछे, दोनों तरफ; सिर हिले नहीं



कंधे घुमाना
कंधे पीछे की ओर गोल घुमाएं



धीरे घुमाएं
धीरे से बाएं-दाएं घुमाएं; कान कंधे की ओर झुकाएं

गर्दन को तेज़ी से पूरा गोल न घुमाएं।

कमर के व्यायाम

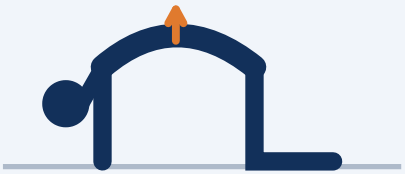
ज़मीन पर चटाई पर। हर एक 10 बार, दिन में 1–2 बार।



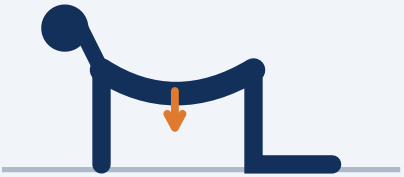
घुटना छाती की ओर



सेतुबंधासन



मार्जरी
— पीठ ऊपर गोल



मार्जरी
— पीठ नीचे



भुजंगासन
— धीरे से



विपरीत हाथ-पैर
उठाएं

दर्द न हो तब ये भी अच्छे हैं: ताड़ासन, मकरासन, प्लैंक, तैराकी, साइकिल और तेज़ चलना। सामान्य फ़िटनेस के लिए धीरे-धीरे सूर्य नमस्कार।

सुरक्षित व्यायाम

- धीरे शुरू करें; हर हफ़्ते थोड़ा बढ़ाएं
- हल्का खिंचाव ठीक है। हाथ-पैर में दर्द उतरे या सुन्नपन बढ़े तो **रुकें**
- कौन-सा व्यायाम, इससे ज़्यादा नियमितता ज़रूरी — रोज़ 30 मिनट

तेज़ दर्द या स्लिप डिस्क में न करें — पहले पूछें

- पंजे छूना और आगे झुकना (पश्चिमोत्तानासन)
- धनुरासन, उष्ट्रासन, हलासन, सर्वांगासन
- गर्दन के पीछे हाथ रखकर सिट-अप; भारी वज़न

याद रखें

- ज़्यादातर रीढ़ का दर्द ठीक होता है — चलते-फिरते रहें।
- तुरंत इलाज वाले लक्षण पहचानें।
- सही वज़न, तंबाकू नहीं, सही मुद्रा।

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।