

# ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਤੱਥ (PUNJABI TRANSLATION)

- ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ।
- ਪਿੱਠਾਂ 'ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨਿਯਮਤ ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਲੋਡ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ, ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੁਧਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਝੱਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਇਸQR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਂ  
<https://www.uhcnw.nhs.uk/self-care/> ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ