

முதுகு வலி பற்றிய உண்மைகள் (TAMIL TRANSLATION)

- முதுகுவலி தீவிர திசு சேதம் அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையுடன் அரிதாகவே இணைக்கப்படுகிறது.
- எக்ஸ்ரே மற்றும் ஸ்கேன் பொதுவாக உங்கள் வலிக்கான காரணத்தைக் காட்டாது.
- பேக்ஸ் "இடத்தை விட்டு அகலாது" மற்றும் மிகவும் வலிமையானவை.
- வழக்கமான இயக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் உங்கள் முதுகு வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மாறும்.
- வளைத்தல் மற்றும் தூக்குதல் போன்ற இயக்கங்களைக் கைவிடாது ஒரு பின்பற்றி படிப்படியாக உங்கள் முதுகைப் பராமளித்தல் பாதுகாப்பானது மற்றும் உங்கள் முதுகை வலிமையாக்கும்.
- சரியான அமைவு என ஏதுமில்லை, சாய்வது உங்கள் முதுகை சேதப்படுத்தாது.
- உங்கள் தூக்கம் மற்றும் பொது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது உங்கள் முதுகுவலிக்கு முக்கியம்.
- அறுவைசிகிச்சை, ஊசி மற்றும் சக்தி வாய்ந்த மருந்துகள் போன்ற சிகிச்சைகள் நீண்ட காலத்திற்குப் பயனளிக்காது மற்றும் பெரும்பாலும் எதிர்மறையான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- உங்கள் முதுகுவலி சரியான கவனிப்புடன் மேம்படலாம். எனவே உங்கள் வயதைப் பொருட்படுத்தாமல் நீண்ட காலமாக நீங்கள் அதை அனுபவித்தாலும், அவற்றை கைவிடாது ஒரு திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.



முதுகுவலிக்கான சுய பாதுகாப்பு வழிகாட்டியை
அணுக இந்த இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன்
செய்யவும் அல்லது அல்லது
<https://www.uhcn.nhs.uk/self-care/> இந்த
இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும்