

کمر درد کے بارے میں حقائق (URDU TRANSLATION)

- کمر کا درد شاذ و نادر ہی بافت کی سنگین خرابی یا جان لیوا حالت سے منسلک ہوتا ہے۔
- ایکس رے اور اسکین اکثر آپ کے درد کی وجہ نہیں دکھاتے ہیں۔
- پیٹھ 'جگہ سے باہر' نہیں جاتی اور بہت مضبوط ہوتی ہے۔
- آپ کی کمر باقاعدہ حرکت اور ورزش سے مضبوط اور صحت مند بن سکتی ہے۔
- موڑنے اور اٹھانے کی نقل و حرکت شامل کر کے آہستہ آہستہ اپنی پیٹھ کو لوڈ کرنا محفوظ ہے اور یہ آپ کی کمر کو مضبوط بنا سکتا ہے۔
- کوئی کامل طریقہ نہیں ہے، جھکنے سے آپ کی کمر کو نقصان نہیں پہنچے گا۔
- آپ کی نیند اور عام صحت کو بہتر بنانا آپ کی کمر کے درد کے لیے بھی ضروری ہے۔
- سرجری، انجیکشن اور مضبوط ادویات جیسے علاج طویل مدت میں زیادہ موثر نہیں ہوتے ہیں اور اکثر منفی اثرات ہوتے ہیں۔
- آپ کی کمر کا درد اکثر صحیح انتظام کے ساتھ بہتر ہوسکتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو اپنی عمر سے قطع نظر طویل عرصہ گزر چکا ہے، تو ہمت نہ ہاریں اور ایک اچھا منصوبہ بنائیں جس پر آپ قائم رہ سکیں۔



اس کیو آر کوڈ کو اسکین کریں یا کمر درد کے لئے
خود کی دیکھ بھال گائیڈ تک رسائی حاصل کرنے کے
لئے <https://www.uhcw.nhs.uk/self-care/>
اس لنک پر کلک کریں۔