

पीठ के निचले हिस्से में दर्द

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

पीठ के निचले हिस्से में दर्द का मतलब है आपकी निचली पसलियों और आपके नितंब की परत के बीच में दर्द। यह आपकी पीठ में रह सकता है या आपके पैर में फैल सकता है। यदि यह 3 महीने से अधिक समय तक रहता है, तो इसे क्रोनिक कहा जाता है। यदि यह हाल ही में शुरू हुआ है और 6 सप्ताह से कम समय तक चला है, तो इसे तीव्र कहा जाता है।

अधिकांश पीठ दर्द यांत्रिक होता है, जिसका अर्थ है कि यह किसी क्षतिग्रस्त तंत्रिका के बजाय आपकी पीठ के चलने और भार उठाने के तरीके से आता है। जब आप लंबे समय तक झुकते, उठाते या बैठते हैं तो आपको यह सबसे अधिक दिखाई दे सकता है। यह अक्सर गतिविधि के बाद, या जब आप पहली बार सुबह बिस्तर से बाहर निकलते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि यह उनकी नींद को बाधित करता है, और जितनी बार दर्द आता है, उतना ही यह आराम को प्रभावित कर सकता है।

दर्द रोजमर्रा के कार्यों को कठिन बना सकता है। कुर्सी से उठना, जूते और मोजे पहनना, खरीदारी करना या खाना पकाने के लिए बेंच पर खड़े होना सभी मुश्किल हो सकते हैं। काम, विशेष रूप से ऐसे काम जिनमें उठाना या लंबे समय तक बैठना शामिल है, संघर्ष की तरह महसूस हो सकता है।

कुछ बातें जानने लायक हैं। यदि आपको पहले पीठ दर्द हुआ है, तो आपको दोबारा होने की अधिक संभावना है। जब आप काम पर शिफ्ट शुरू करते हैं तो जो दर्द होता है, वह भी इसके जारी रहने की संभावना को बढ़ाता है। अन्य स्वास्थ्य समस्याएं पीठ दर्द का इलाज करना कठिन बना सकती हैं, और पीठ के निचले हिस्से में दर्द अक्सर अन्य जगहों पर दर्द के साथ होता है, जैसे कि कूल्हे या गर्दन।

ज्यादातर लोग जो पीठ दर्द के बारे में डॉक्टर को देखते हैं, उन्हें बताया जाता है कि उनके पास गैर-विशिष्ट या यांत्रिक कम पीठ दर्द है, जिसका अर्थ है कि कोई भी क्षतिग्रस्त संरचना या फंसी हुई तंत्रिका की पहचान नहीं की गई है। यह एक सामान्य खोज है, यह संकेत नहीं है कि कुछ छूट गया है। कभी-कभी आपकी रीढ़ की हड्डी आपके श्रोणि से मिलती है, वहां से होने वाला दर्द भी पीठ दर्द की तरह महसूस किया जा सकता है।

आपका सर्जन सिर्फ यह नहीं देखेगा कि आपको कितना दर्द हो रहा है। आप कैसे चलते हैं, कैसे सोते हैं, कैसे सामना करते हैं, और कैसे दिन-प्रतिदिन का सामना करते हैं, यह सब योजना बनाते समय महत्वपूर्ण है कि आगे क्या मदद करता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ की हड्डी हड्डियों का एक ढेर है जिसे कशेरुक कहा जाता है। उनमें से 33 हैं, पांच समूहों में: गर्दन, छाती, पीठ के निचले हिस्से, और आधार पर दो मिश्रित खंड। sacrum और tailbone ठोस प्यूज कर रहे हैं, जो 24 खंडों कि स्थानांतरित कर सकते हैं छोड़ देता है। आपकी पीठ के निचले हिस्से की हड्डियां सबसे बड़ी होती हैं, क्योंकि वे सबसे अधिक वजन उठाती हैं।

चलती हड्डियों के बीच डिस्क नामक कुशन होते हैं। प्रत्येक डिस्क में एक नरम, जेल जैसा केंद्र होता है और परतों वाले फाइबर की एक कठिन बाहरी अंगूठी होती है, जो एक टायर की तरह होती है जिसमें एक स्विची कोर के चारों ओर एक मजबूत साइडवॉल होता है। केंद्र में पानी रहता है और जब आप उठाते हैं या झुकते हैं तो दबाव समान रूप से फैलता है। बाहरी अंगूठी यह निहित रहता है। प्रत्येक डिस्क के पीछे छोटे-छोटे जोड़ होते हैं, और मजबूत मांसपेशियों और लिगामेंट्स पूरे स्तंभ को लपेटकर उसे स्थिर रखते हैं।

हड्डियां अधिकांश भार को सहन करती हैं, लगभग 70% से 90% तक। जब आप खड़े होते हैं तो आपके पीछे के छोटे जोड़ों में 10 से 20 प्रतिशत की वृद्धि होती है। आपकी पीठ के निचले हिस्से में एक प्राकृतिक आगे की वक्रता होती है, और आपकी रीढ़ की हड्डी के साथ की मांसपेशियां उस वक्रता को पकड़ने और बीच से गुजरने वाली नसों की रक्षा करने के लिए रस्सी की तरह काम करती हैं।

पहनने और आंसू के साथ, डिस्क पानी खो देते हैं और उनकी cushioning नरम हो जाती है। डिस्क की जगह संकुचित हो जाती है, हड्डियां एक-दूसरे के करीब होती हैं, और पीछे के छोटे जोड़ अधिक भार उठाते हैं। पीठ के निचले हिस्से में पहनने की यह प्रक्रिया आम है, जो 40 से 85 प्रतिशत लोगों को प्रभावित करती है। यह एक कारण है कि पीठ का निचला भाग एक सामान्य समस्या स्थान है: जोड़ों जहां रीढ़ की हड्डी श्रोणि से मिलती है अतिरिक्त मांग लेती है, और वहां कठोरता उनके चारों ओर के खंडों को अधिभारित कर सकती है।

जब ये अंग सुचारू रूप से चलना बंद कर देते हैं और समान रूप से भार साझा करना बंद कर देते हैं, तो उनके आसपास के ऊतकों में दर्द होता है। यह वह दर्द है जो आपको झुकने, उठाने या बैठने पर महसूस होता है, और यही कारण है कि दर्द एक स्पष्ट चोट से नहीं बल्कि गतिविधि के बाद भड़कता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू करते हैं। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी द्वारा हमारे क्लिनिक में भेजा जाता है; यदि एक फिजियोथेरेपिस्ट ने सुझाव दिया है कि आप हमें देखें, तो आपको मेडिकेयर छूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। आपकी पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपकी पीठ की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था केवल वहां करते हैं जहां यह हमारे अगले कार्य को बदल देगा।

अधिकांश पीठ दर्द के लिए, कोई एकल क्षतिग्रस्त संरचना नहीं पाई जा सकती है, इसलिए उपचार का उद्देश्य एक हिस्से को ठीक करने के बजाय दर्द को कम करना और कार्य में सुधार करना है। हम आमतौर पर उपचार के साथ शुरू करते हैं जिसमें दवा या सर्जरी शामिल नहीं होती है। सक्रिय रहना और आपके चलने और काम करने के तरीके को समायोजित करना लक्षणों को कम कर सकता है। फिजियोथेरेपी दर्द को कम करने के लिए व्यायाम का उपयोग करती है और आप कितना कर सकते हैं, और योग सहित कई अलग-अलग प्रकार के व्यायाम मदद करते हैं। अन्य विकल्प जिन पर हम चर्चा कर सकते हैं उनमें ऑस्टियोपैथी, एक्ज्यूपंकचर, और ऐसे कार्यक्रम शामिल हैं जो यह देखते हैं कि दर्द आपकी नींद, मनोदशा, और दैनिक जीवन के साथ-साथ आपके शरीर को कैसे प्रभावित करता है। इन कार्यक्रमों में आपके साथ काम करने वाले कई स्वास्थ्य पेशेवर शामिल होते हैं। हम आगे बढ़ने से पहले प्रत्येक दृष्टिकोण को एक निष्पक्ष परीक्षण देते हैं, और हम समझाएं कि प्रत्येक का उद्देश्य क्या है और इससे क्या उम्मीद की जा सकती है।

दर्द की दवा आपको सक्रिय रहने में मदद कर सकती है जबकि अन्य उपचार अपना काम करते हैं। यह व्यायाम और गतिविधि परिवर्तन के साथ काम करता है, उनके बजाय नहीं। हम इस स्थिति के लिए इंजेक्शन नहीं देते हैं।

सर्जरी पर विचार किया जाता है जब गैर-सर्जिकल देखभाल ने पर्याप्त सुधार नहीं दिया है और एक स्पष्ट कारण है कि एक ऑपरेशन क्यों मदद करेगा। बिना तंत्रिका की भागीदारी के पीठ दर्द के लिए, रीढ़ की हड्डी के संलयन या डिस्क प्रतिस्थापन जैसे ऑपरेशन की भूमिका सीमित है, और हम आपके साथ इन निर्णयों को ध्यान से देखते हैं। जहां सर्जरी एक विकल्प है, हम इसके माध्यम से बात करते हैं कि इसमें क्या शामिल है, यह क्या बदल सकता है और क्या नहीं बदल सकता है, और वसूली कैसी दिखती है, इसलिए निर्णय आप हमारे साथ मिलकर करते हैं।

क्या उम्मीद करें

पीठ दर्द शायद ही कभी एक सीधी रेखा का अनुसरण करता है। कुछ लोग कुछ ही हफ्तों में ठीक हो जाते हैं। दूसरों को दर्द होता है जो आता है और जाता है, अच्छे दिन और बुरे दिन, एक वर्ष या उससे अधिक समय तक। 6 महीने के भीतर पूर्ण वसूली असामान्य है, इसलिए यह एक त्वरित समाधान के बजाय लगातार प्रगति के लिए योजना बनाने में मदद करता है।

लंबी अवधि में, ज्यादातर चीजें समान रहती हैं या धीरे-धीरे सुधार होती हैं। लगभग 10 में से 4 लोगों को लगता है कि वे समय के साथ अपनी सामान्य गतिविधियों को और अधिक कर सकते हैं। कुछ लोगों को अधिकतर दिनों में कष्टप्रद दर्द होता है। कई अन्य लोग बिना किसी दर्द के हफ्तों तक रहते हैं। कोई एक पैटर्न नहीं है, और आपका पाठ्यक्रम आपका अपना होगा।

जो उस पाठ्यक्रम को आकार देता है वह स्कैन पर दिखाई नहीं देता है। इमेजिंग पर देखे जाने वाले परिवर्तन यह भविष्यवाणी नहीं करते हैं कि कौन अच्छा कर रहा है और कौन नहीं। इससे अधिक महत्वपूर्ण यह है कि आप अपनी पीठ के बारे में कैसा महसूस करते हैं और दर्द आपको चीजों को करने से कितना रोकता है। इस बात की चिंता कि आंदोलन से नुकसान होगा, या अवसाद या तनाव महसूस करना, दिन-प्रतिदिन अधिक कठिनाई से जुड़ा हुआ है। पहले पीठ दर्द का अनुभव होने से भी, जैसा कि हमने पहले उल्लेख किया है, एक नए प्रकरण की संभावना बढ़ जाती है।

अकेले छोड़ दिया, पीठ दर्द खींच सकते हैं और आप क्या कर सकते हैं को सीमित। अच्छी तरह से प्रबंधित, चित्र आमतौर पर उज्ज्वल होता है। सक्रिय रहना, आंदोलन के डर को नियंत्रण में रखना, और आपके लिए उपयुक्त व्यायाम कार्यक्रम करना सभी की मदद करता है। जो लोग एक संरचित कार्यक्रम में शामिल होते हैं, वे लगभग 10 सप्ताह तक लगभग हर सत्र में भाग लेते हैं। यह स्थिरता व्यायाम को सफल बनाने का एक हिस्सा है।

यह भी जानना आवश्यक है कि पीठ दर्द क्या नहीं करता है। लगातार पीठ दर्द के कारण सीधे तौर पर अवसाद या चिंता नहीं होती है, हालांकि दोनों एक साथ हो सकते हैं। और बहुत कम लोग अपनी पीठ की वजह से लंबे समय तक काम से बाहर रहते हैं या विकलांगता पेंशन पर रहते हैं।

ईमानदार सारांश: आपकी पीठ महीनों तक तकलीफ दे सकती है, लेकिन सही योजना के साथ ज्यादातर लोग काम करते रहते हैं, चलते रहते हैं, और उन चीजों को करते रहते हैं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं।

किसी से कब मिलना है

अधिकांश पीठ दर्द समय और सरल देखभाल के साथ ठीक हो जाता है, और आप इसे अपने जीपी की मदद से प्रबंधित कर सकते हैं। यदि दर्द 6 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है, यदि यह आपकी नींद को बाधित करता है, या यदि यह आपको काम करने या दैनिक कार्यों को करने से रोकता है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि आपको पहले पीठ दर्द हुआ है और यह वापस आता रहता है, या यदि आपकी रीढ़ की हड्डी आपके श्रोणि से मिलती है, जहां से sacroiliac संयुक्त से दर्द का संदेह है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यदि आपके पैरों में नई कमजोरी या सुन्नता है, या आपके मूत्राशय या आंतों पर नियंत्रण खो गया है, तो आपातकालीन विभाग में जाएं। ये संकेत एक तंत्रिका समस्या का सुझाव देते हैं जिसे उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।