

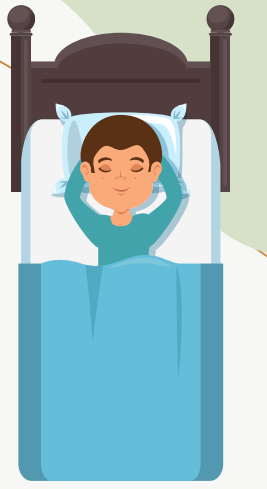
બરાબર બેસો

- પીઠના નીચેના ભાગમાં સારો ટેકો આપો.
- પીઠ સીધી રાખો.
- પગ ફ્લોર પર આરામ કરે છે.
- તમારા હિપ્સના સ્તરે ઘૂંટણ. જો જરૂરી હોય તો સ્ટૂલનો ઉપયોગ કરો.
- કામ પર અને તમારા ઘરમાં અર્ગનોમિક ખુરશી અને ડેસ્કનો ઉપયોગ કરો.



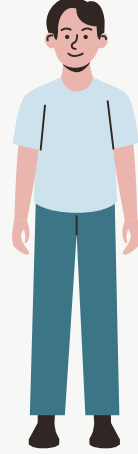
બરાબર સુઓ

- સારી ક્વાલીટીના ગાદલા લો, ખૂબ સખત નહીં, ખૂબ નરમ નહીં.
- તમારી ગરદનને તાણ ન કરે અથવા વાળે નહીં એવું ઓશીકું વાપરો.
- તમારા ઘૂંટણની નીચે અથવા તમારા ઘૂંટણની વચ્ચે ઓશીકું રાખીને સુઓ.
- કમ્પ્લીટ બેડ રેસ્ટ અથવા નિષ્ક્રિયતાને ટાળો, કારણ કે એવું કરતા હિલીંગ ધીમી પડી શકે છે.
- જો તેનો આકાર બદલાઈ ગયો હોય તો ગાદલું બદલો.
- પથારીમાંથી ઉઠતા પહેલા એક બાજુ વાળો. પથારીમાંથી ઉઠવા માટે પૂરતો સમય લો.



બરાબર ઊભા રહો

- ઉંચી એડી વાળા બુટ પહેરવાના ટાળો. આરામદાયક યોગ્ય ફિટિંગ ફૂટવેર પહેરો.
- તમારા ખભા અને પીઠ સીધી રાખી ઊભા રહો.
- તમારા ઘૂંટણને રીલેક્સ રાખો.
- જ્યારે થાકી જાઓ, ત્યારે તમારું વજન એકથી બીજા પગમાં બદલો.
- વેક્યુમ ક્લીનરનો ઉપયોગ કરીને ફ્લોર મોપિંગ કરતી વખતે તમારી પીઠ સીધી રાખો.



પીઠના દુખાવામાં શું કરવું અને શું ન કરવું



તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો

- વધારાનું વજન તમારી પીઠ પર તણાવ વધારે છે.
- તમારા માટે યોગ્ય આહાર યોજના વિશે સલાહ માટે પૂછો.

બરાબર રીતે ઉચકો

- હંમેશા તમારા ઘૂંટણ વાળી અને ઉપાડો, પીઠ વાળી ને નહીં.
- વસ્તુઓને તમારા શરીરની નજીક રાખો.
- વસ્તુ ઉપાડી અને ટ્વિસ્ટ કરશો નહીં.
- આંચકો સાથે કંઈપણ વસ્તુ ઉપાડશો નહીં.



બરાબર ડ્રાઇવ કરો

- તમારા કમ્ફર્ટ મુજબ તમારી સીટ યોગ્ય રીતે સેટ કરો.
- લાંબા કલાકો સુધી વાહન ચલાવશો નહીં. વચ્ચે વિરામ લો.
- કારમાં મુસાફરી કરતી વખતે ગરદનના આધારનો ઉપયોગ કરો.
- લાંબી મુસાફરી દરમિયાન કમરનો બેલ્ટ પહેરો.

કસરત

- તમારા કોર, ઘડ અને કરોડરજ્જુને મજબૂત બનાવતી કસરત પર ધ્યાન આપો
- કસરત કરતા પહેલા વોર્મ અપ અવશ્ય કરો.

