

ਸਪਾਈਨਲ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

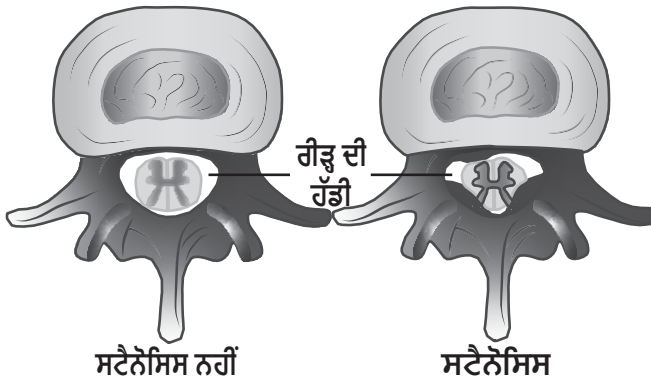


# ਲੰਬਰ ਸਪਾਈਨਲ ਸਟੈਨੋਸਿਸ

## ਸਪਾਈਨਲ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਪਾਈਨਲ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ। ਦਰਅਸਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਕੁਚਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸੰਕੁਚਨ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਜੈਨਿਕ ਕਲੋਡੀਕੋਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ। ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ। ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ (ਆਂ) ਵਿੱਚ ਝਣਝਣਾਹਟ ਦੇਵੇਗੀ।

ਸਪਾਈਨਲ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ



## ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਜਿਸਦਾ ਲੋਕ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ। ਇਹ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨਾ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਝੁਕਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠਣ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਟਰਾਲੀ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵੇਲੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ) ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਇਸਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।


ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਧਾਰ ਸਪਾਈਨਲ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਾਂਗ ਮਦਦਗਾਰ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਹਾਦਸੇ, ਬਹੁਤ ਅਚਾਨਕ ਪਖਾਨੇ ਵੱਲ ਭੱਜਣਾ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)।
- ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਪੁੰਝਣ ਵੇਲੇ ਹਵਾ ਜਾਂ ਮੱਲ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਸੰਵੇਦਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਪਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਈਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)।
- ਅਚਾਨਕ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਦੇ ਹੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ 3 ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਖੀਰਲੇ 2 ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ **NHS 24** ਨੂੰ  111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

# ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

1. ਝੁਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ - ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅੱਗੇ ਕਰੋ।

## ਪੱਧਰ 1 - ਪੈਲਵਿਕ ਝੁਕਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਸਮਤਲ, ਸਥਿਰ ਸਤਹ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਹੋਣ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ) ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ \_\_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



## ਪੱਧਰ 2 - ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਗੋਡੇ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਜਿੰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। \_\_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



### ਪੱਧਰ 3 - ਹੱਥ ਅਤੇ ਗੋਡੇ (ਐਂਗਰੀ ਕੈਟ ਟੂ ਚਾਇਲਡਜ਼ ਪੋਜ਼)

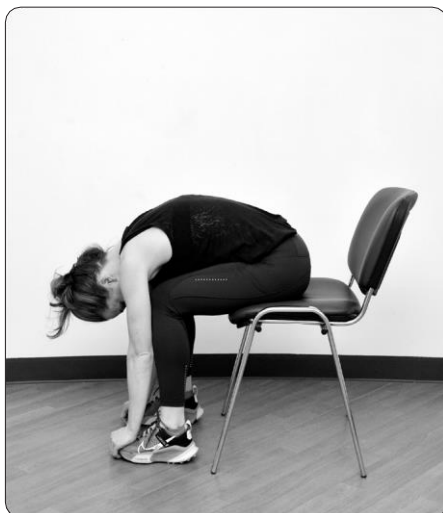
ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰੋ। 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



### ਪੱਧਰ 4 - ਬੈਠ ਕੇ ਅੱਗੇ ਮੋੜੇ

ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਜਾਓ।

\_\_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



## 2. ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੀ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



### 3. ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ (ਸਾਰੀਆਂ 4 ਕਸਰਤਾਂ)

#### ਸਾਈਡ ਲੇਗ ਲਿਫਟਸ

ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਇੰਨੀ ਉੱਚੀ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ। 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



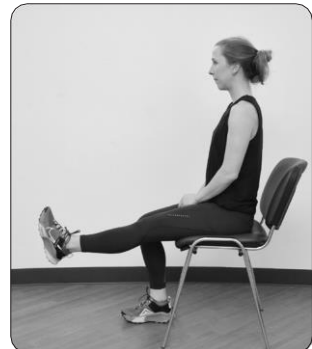
#### ਬ੍ਰਿਜਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। \_\_ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



#### ਗੇਡੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ

ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵਧਾਓ। \_\_ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



## ਸਕੁਐਟਸ

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



## 4. ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ (ਦੋਵੇਂ ਖਿੱਚ)

### ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਚ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। \_\_ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।





## 5. ਹਿਪ ਫਲੈਕਸਰ ਸਟ੍ਰੈਚ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ, ਇੱਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟੋ।

ਇਸ ਨੂੰ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੰਝ ਰੱਖੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। \_\_ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ। \_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰਹੋ - ਅਰਾਮ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਿਰਗਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ... ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

## ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ!

1. ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰ 'ਤੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ?
2. ਆਪਣੇ ਕੂਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ - ਆਪਣੇ ਕੂਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
3. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਮ ਹਿੱਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੂਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ! ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਕੈਨਿਕਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਮਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਸਰਜਰੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਸਲ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਕਲੇਅਰ ਮੈਕਕੇਲਵੀ ਅਤੇ ਬੇਕੀ ਡੰਫੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।**

ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ  
ਦੇਖੋ...

🌐 <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

🌐 <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>



# ਮਸੂਕਲੋਸਕੇਲਟਲ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।



1

ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ  
ਫੋਟੋਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ

2

QR ਕੋਡ ਦੇ ਉੱਤੇ  
ਜਾਓ

3

ਸਰਵੇਖਣ ਖੋਲ੍ਹੋ

4

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ  
ਤੁਸੀਂ ਕੀ  
ਸੋਚਦੇ ਹੋ