

کمر کی پریشانیاں

کمر کی پریشانیاں بہت عام ہیں اور یہ بہت زیادہ دیر تک ایک پوزیشن میں رہنے یا کوئی چیز بے ڈھنگے پن سے اٹھانے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر کمر کی پریشانیاں کسی ظاہری وجہ کے بغیر ہی شروع ہوتی ہیں، جو بہت پریشان کن ہو سکتی ہے۔ آپ کی کمر کی پریشانی آپ کی کمر میں اور کبھی کبھی آپ کے ایک یا دونوں پیروں میں تپش، جلن، ٹیس، یا اچانک تیز درد کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ کو جھنجھناہٹ اور سنسناہٹ کا بھی احساس ہو سکتا ہے۔ یہ اعصاب کے درد کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ ریڑھ مضبوط ہوتی ہے اور کمر کی پریشانیاں شاذ و نادر ہی کسی سنگین بیماری یا نقصان کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ کمر کی پریشانیاں یہاں دی گئی درج ذیل صلاح کے 6 ہفتوں کے اندر ٹھیک ہو جانی چاہئیں۔

آپ کو عام طور پر کسی ایکسری یا MRI اسکین کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

کیا مجھے آرام کرنا چاہیے یا چلتے پھرتے رہنا چاہیے؟

- چلتے پھرتے رہیں، خواہ آپ شروع میں دھیرے دھیرے ہی چلیں پھریں۔
- وہی کریں جو آپ عام طور پر کرتے/کرتیں ہیں اور کام پر بنے رہیں یا واپس چلے جائیں۔ یہ اہم ہے اور شفا یاب ہونے کا سب سے اچھا طریقہ ہے۔
- آپ جہاں بھی رہیں اپنی پوزیشن برابر بدلتے/بدلتی رہیں۔
- زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں۔
- بستر پر آرام کرنے سے کمر کے درد میں مدد نہیں ملتی ہے۔
- کوئی ایسی پوزیشن معلوم کرنے کی کوشش کریں جس سے کوئی بھی ایسا درد کم ہو جو آپ کی کمر اور/یا ٹانگ(وں) میں ہوتا ہے۔
- سرگرم رہنے کی کوشش کریں، لیکن یاد رکھیں کہ ایسی سرگرمیاں نہ انجام دیں جن سے کوئی بھی ایسا درد بڑھے جو آپ کی کمر اور/یا ٹانگ(وں) میں ہوتا ہے۔
- ورزش آپ کی کمر کے ضمن میں واقعی مدد دیتی ہے اور درد کو کم کر سکتی ہے۔

کیا مجھے دردکش دوائیں لینی چاہئیں؟

دردکش دوائیں چلتے پھرتے رہنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ تاہم، یہ اہم ہے کہ اگر آپ پہلے ہی سے کسی اور چیز کے لیے دوا لے رہے/رہی ہیں یا آپ کو دیگر طبی پریشانیاں لاحق ہیں تو آپ کو چاہیے کہ اپنی کمر کی پریشانی کے لیے دردکش دوائیں لینے سے پہلے اپنے مقامی کیمسٹ کے یہاں فارماسسٹ سے اس کی جانچ کر لیں۔

- آپ اپنے درد میں آرام کے لیے سادہ، ڈاکٹری نسخے کے بغیر ملنے والی دردکش دوائیں (جیسے پیراسیٹامول) یا سوزش مخالف دوائیں (جیسے آئبuprofen) لے سکتے/سکتی ہیں۔ آپ یہ دونوں دوائیں ایک ساتھ لے سکتے/سکتی ہیں۔
- ہمیشہ پیکٹ پر دی ہوئی ہدایات پر عمل کریں۔
- آپ ہر چار تا چھ گھنٹے میں صرف دو 500 ملی گرام کے پیراسیٹامول لے سکتے/سکتی ہیں، اور 24 گھنٹے میں آٹھ سے زیادہ 500 ملی گرام کے پیراسیٹامول نہیں لے سکتے/سکتی ہیں۔ آپ کو اس مقدار سے کچھ بھی زیادہ نہیں لینا چاہیے۔
- آپ ایک دن میں صرف تین 400 ملی گرام کے آئبuprofen لے سکتے/سکتی ہیں۔ اگر آپ کو پیٹ سے متعلق پریشانیاں لاحق ہیں جیسے السرز ہیں، آئبuprofen سے متعلق پہلے الرجی زار رد عمل پیش آچکا ہے یا پچھلے 48 گھنٹے میں کوئی چوٹ لگی ہے تو آپ کو آئبuprofen نہیں لینا چاہیے۔

آنبیروپروفین ہمیشہ کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد لیں۔ اگر آپ حمل سے ہیں تو آنبیروپروفین نہ لیں۔

- اگر آپ کو دمہ ہے تو آنبیروپروفین اسے مزید خراب بنا سکتی ہے، لیکن اگر آپ اسے پہلے بغیر کسی پریشانی کے لے چکے/چکی ہیں تو آپ اسے دوبارہ باآسانی لے سکتے/سکتی ہیں۔ اگر آپ کو معلوم نہیں ہے تو اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔
- صرف اگلے تین سے چار دنوں تک انہیں برابر لیں، نہ کہ صرف اس وقت جب آپ کو درد ہو۔
- اگر چار دنوں کے بعد آپ کو ابھی بھی لگتا ہے کہ آپ کو درد سے راحت کی ضرورت ہے تو صلاح کے لیے اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔

کیا مجھے برف یا گرم پیڈ استعمال کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو گزشتہ دو دنوں میں چوٹ لگی ہے یا کسی پرانی پریشانی میں اضافہ ہوا ہے تو ایک گیلے تولیہ میں توڑی ہوئی برف لپیٹیں اور اپنی کمر کے اس حصہ پر پانچ سے دس منٹ تک رکھے رہیں جہاں درد ہو رہا ہے۔ آپ اسے ہر دو سے تین گھنٹے میں کر سکتے/سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ برف کی جلن سے بچنے کے لیے آپ برف اور جلد کے درمیان گیلا تولیہ ضرور استعمال کریں۔

متبادل کے طور پر، آپ اسپورٹس اسپرے اور جیل پیکس استعمال کر سکتے/سکتی ہیں، جو یکساں کام کرتے ہیں۔

دو دنوں کے بعد، آپ کو لگ سکتا ہے کہ گرمی سے زیادہ سکون ملتا ہے۔ آپ ہیٹ پیڈ یا غیر موصل غلاف لگی ہوئی گرم پانی کی بوتل استعمال کر سکتے/سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ یہ بہت زیادہ گرم نہ ہو اور آپ کی جلد کو براہ راست نہ چھو رہا ہو۔ آپ کو اسے، دن میں تین سے چار بار، 10 سے 15 منٹ تک کرنا چاہیے۔

کام کے بارے میں کیا خیال ہے؟

آپ زیادہ تیزی سے صحتیاب ہوں گے اور اگر آپ کام پر بنے رہ سکیں اور جلد سے جلد کام پر واپس جا سکیں تو ہر کسی کے لیے فائدہ مند ہوگا۔ اگر آپ کی کمر میں ابھی بھی درد ہوتا ہے تو فکر نہ کریں، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو شروع میں ہلکا کام کرنا پڑے۔ سرگرم رہنے کی کوشش کریں اور چلتے پھرتے رہنا نہ بھولیں۔ اپنی کسی بھی تشویشات کے بارے میں اپنے منیجر سے بات کریں۔

کام سے متعلق مفت اور رازدارانہ صلاح کے لیے، بیلڈی ورکنگ لانیوز ایڈوائس لائن کو 2211 019 0800 پر کال کریں۔

اسپورٹس کے بارے میں کیا خیال ہے؟

کمر سے متعلق پریشانی کے بعد کسی بھی اسپورٹس میں حصہ لینے سے پہلے آپ کو وقت لینا چاہیے۔ اگر آپ بہت جلدی اسپورٹس میں حصہ لیتے/لیتی ہیں

تو آپ کی پریشانیوں میں دوبارہ تیزی آسکتی ہے۔ تاہم شروع میں تھوڑی پریشانی کے لیے تیار رہیں۔ آپ کو اسی وقت اسپورٹس میں حصہ لینا چاہیے جب آپ آزادی کے ساتھ حرکت کر سکیں۔ اسپورٹس سے پہلے اچھی طرح اسٹریچ اور وارم-اپ کرنا نہ بھولیں۔

کیا میری کمر کی پریشانی کہیں اور بھی دشواری کا سبب بن سکتی ہے؟

آپ کی کمر کی پریشانی آپ کے ایک یا دونوں پیروں میں تپش، جلن، ٹیس، یا اچانک تیز درد کا سبب بن سکتی ہے (جسے کبھی کبھی شیاٹیکا کہتے ہیں)۔ آپ کو جھنجھناہٹ اور سنسنابٹ کا بھی احساس ہو سکتا ہے۔ یہ اعصاب کے درد کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر یہ آپ کو ایک ہفتہ سے زیادہ رہتے ہیں تو آپ دیگر، زیادہ موزوں دوا لے سکتے/سکتی ہیں۔ آپ کو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

کیا مجھے اپنے ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت ہے؟

عام طور پر نہیں۔ اگر آپ مناسب صلاح پر عمل کریں اور مناسب دوا لیں تو آپ کی کمر کے درد میں اگلے چھ ہفتوں کے اندر بہتری آجانی چاہیے۔

اگر آپ درج ذیل میں سے کسی کا سامنا کرتے/کرتی ہیں تو آپ کو جلد سے جلد NHS 24 سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔

- پیشاب کرنے یا اس پر قابو رکھنے میں دشواری۔
- جنسی سرگرمی کے تعلق سے پریشانیاں۔
- آپ کے عقبی راستہ یا اعضاء تولید کے گرد - مثلاً بیت الخلا جانے کے بعد صفائی کرنے سے سن ہونے اور یا احساس کے مفقود ہونے اور یا جھنجھناہٹ - سنسنابٹ کا پایا جانا۔

اگر آپ درج ذیل میں سے کسی کا سامنا کرتے/کرتی ہیں تو آپ کو جلد سے جلد اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔

- عام طور پر بیمار محسوس کرنا۔
- کمر کا وہ درد جو آپ کے بیمار ہونے کے وقت دیگر پریشانیوں جیسے ریوماتائڈ آرٹھرائٹس یا کینسر کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔
- سن ہونے کا احساس، جھنجھناہٹ اور سنسنابٹ، یا ایک یا دونوں ٹانگوں میں کمزوری جس میں ایک ہفتہ کے بعد بہتری نہ آئی ہو۔
- آپ کے چلنے کے وقت لڑکھڑاہٹ۔
- آپ کی کمر کے درد میں چھ ہفتوں کے اندر بہتری نہیں آئی ہے۔

مزید معلومات



Back in Control (پھر سے قابو پانا) (www.backincontrol.org.uk)

NHS 24 (www.nhs24.com)

اسکاتش سنٹر فار ہیلتھ ورکنگ لائیوز (www.healthworkinglives.com)

مسکلواسکیلیٹل زون اور اسمارٹ فون ایپ از NHS انفارم (www.nhsinform.co.uk/msk)

حقائق اور اعداد و شمار

- یوکے کی 90% آبادی کبھی نہ کبھی کمر کے درد کا شکار ہوتی ہے۔
- زیادہ تر کمر کا درد چھ ہفتوں کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے، تاہم کمر کے درد کی واپسی عام چیز ہے۔
- آپ کے کمر کے درد میں مدد کے لیے سرگرم رہنا سب سے اچھی چیز ہے۔