

कमर दर्द

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

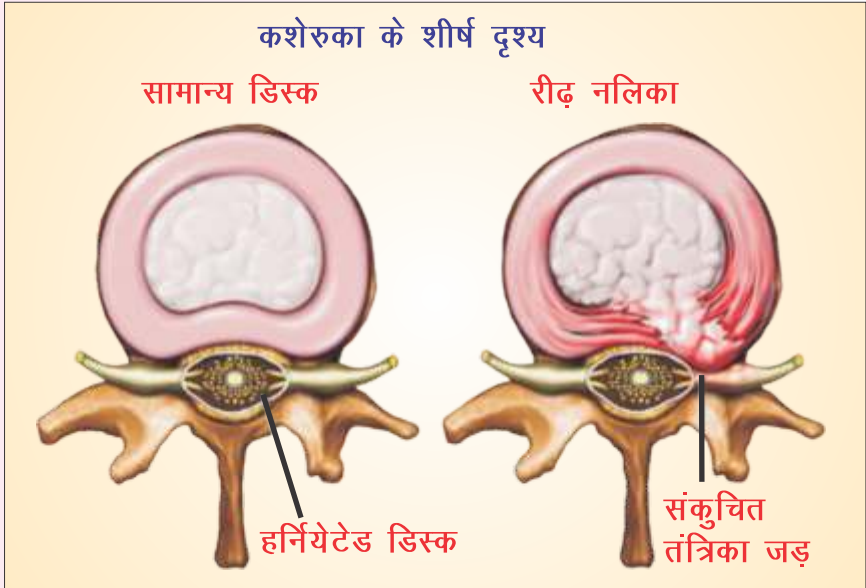
68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

कमर दर्द

ज्यादातर व्यक्ति अपने जीवन की किसी अवस्था में निचले कमर दर्द का अनुभव कर सकते हैं। पीठ में दर्द, कठोरता तथा खिंचाव इसके लक्षण हैं। यह दर्द मंद से लेकर तीव्र के बीच का हो सकता है जो अवधि पर निर्भर करता है। यह कम अवधि का तथा लंबे समय तक रहने वाला हो सकता है। हालांकि, यह निचला कमर दर्द रोजमर्रा की गतिविधियों को पूरा करना भी कठिन बना सकता है।

कमर दर्द कार्य से संबंधित अक्षमता का सर्वप्रमुख कारण है और कार्य न कर पाने का अग्रणी योगदायक भी। पुराना कमर दर्द सामाजिक और आर्थिक चिंताओं का एक प्रमुख कारण है क्योंकि यह बाधित जीवनशैली, उत्पादकता में कमी तथा अत्यधिक चिकित्सकीय व्यय से जुड़ा हुआ है। कम अवधि का कमर दर्द सामान्य तौर पर कुछ दिनों अथवा कुछ सप्ताह तक रहता है। कमर में झटके अथवा कुछ बीमारियों जैसे आर्थराइटिस के कारण होने वाला सर्वाधिक कम अवधि का कमर दर्द प्रकृति में मशीनी होता है। किसी खेल के दौरान लगी चोट, घर अथवा बगीचे में कार्य करते समय अथवा अचानक लगे झटके जैसे किसी दुर्घटना के दौरान अथवा रीढ़ की हड्डी और ऊतकों पर लगने वाले झटके के कारण यह दर्द अथवा खिंचाव हो सकता है।

कई डॉक्टरों सेवा प्रदाताओं ने चयनित उपचारों, सामान्य रूप से पूरक तथा वैकल्पिक प्रणालियों को पुराने कमर दर्द के रोगियों को राहत पहुंचाने में सक्षम पाया है। कमर दर्द के उपचार हेतु इन प्रणालियों में से योग अग्रणी है।



कमर दर्द के लक्षणः

अविशिष्टीकृत कमर दर्द को निचले कटि प्रदेश में तनाव, खिंचाव और कठोरता के रूप में समझा जाता है और कभी-कभी दर्द के किसी विशिष्ट कारण की पहचान करना संभव नहीं होता। पृष्ठ भाग की विभिन्न संरचनाएँ, जिनमें जोड़, डिस्क और संयोजी ऊतक शामिल हैं, इन लक्षणों में योगदान कर सकते हैं।

- ⊙ कटि प्रदेश का दर्द जो नितंब के निचले भाग से एक अथवा दोनों पैरों तक जाए, साइटिका का लक्षण हो सकता है।
- ⊙ कटि प्रदेश में दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी और मांसपेशियों में खिंचावट डिस्क के खिसकने के कारण हो सकता है। डिस्क खिसकने के मामले में, दर्द आमतौर पर पैर तक पहुंच जाता है।
- ⊙ कमर दर्द, नितंब का दर्द, गर्दन का दर्द और सैक्रोलिएक जोड़ में दर्द और कठोरता (जोड़ जो रीढ़ की हड्डी को श्रोणि से जोड़ता है) स्पैन्डिलाइटिस के संभावित लक्षण होते हैं।
- ⊙ सुबह उठने के बाद, चलने के दौरान जोड़ों में दर्द (पीठ सहित) और उनका कड़ा हो जाना आर्थराइटिस के लक्षण हैं।
- ⊙ किसी दुर्घटना के बाद गर्दन का दर्द और कठोरता, सिर दर्द और पीठ के निचले हिस्से का दर्द एक सामान्य लक्षण हैं।

कमरदर्द के कारणः

पृष्ठभाग एक जटिल संरचना है जो हड्डियों, मांसपेशियों, नसों और जोड़ों से बना है जिससे कि दर्द के सही कारणों की पहचान करना मुश्किल हो सकता है। अधिकतर मामलों में पीठ व कमर दर्द गंभीर क्षति या बीमारी के कारण नहीं, बल्कि मोच, मामूली खिंचाव, मामूली चोटों अथवा दबी या संतृप्त तंत्रिका द्वारा होते हैं। कमर दर्द के लिए उत्तरदायी आम कारणों में से कुछ हैं—

- ⊙ अनुचित प्रकार से या लंबी अवधि के लिए झुकना
- ⊙ भारी बोझ गलत तरीके से उठाने, वापस ले जाने, धकेलने, खींचने से स्नायुबंधनों, मांसपेशियों में तनाव या ऐंठन के कारण।
- ⊙ लंबी अवधि के लिए कुर्सी में गलत मुद्रा में बैठना
- ⊙ पीठ के ऊपर घुमाव या खिंचाव।
- ⊙ अनुचित स्थिति में झाड़विंग या ब्रेक न लेते हुए लंबी अवधि के लिए झाड़विंग।
- ⊙ मांसपेशियों का अधिक उपयोग, आमतौर पर खेल या दोहराव की गतिविधियों में।



निचले कमर दर्द के कारक

कुछ कारक निचले कमर दर्द होने की संभावना को बढ़ा देते हैं। इसमें शामिल हैं—

- ⊙ **अधिक वजन:** अतिरिक्त वजन रीढ़ की हड्डी, मांसपेशियों और स्नायुबंधन पर दबाव डालता है जिससे तंत्रिका या डिस्क हर्नियेशन का सम्पीडन हो सकता है।
- ⊙ **धूम्रपान:** यह धूम्रपान के कारण पीठ के ऊतकों की क्षति के कारण हो सकता है क्योंकि यह एक तथ्य है कि गैर धूम्रपान करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों की जीवनशैली अस्वास्थ्यकर होती है।
- ⊙ **गर्भधारण:** बच्चे को वहन करने का अतिरिक्त वजन कमर पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है।
- ⊙ **चिकित्सकीय:** हड्डियों को कमजोर करने वाली दवाओं जैसे कॉर्टिकोस्टैरॉइड का दीर्घकालिक उपयोग।
- ⊙ **तनाव:** तनाव को पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव का कारण माना जाता है, जिससे पीठ दर्द हो सकता है।
- ⊙ **अवसाद:** पीठ दर्द के कारण व्यक्ति उदास महसूस कर सकता है, जिसके कारण कभी कभी वजन भी बढ़ सकता है जिससे दर्द और अवसाद भी बढ़ जाता है।
- ⊙ **आयु:** आयु बढ़ने के साथ हड्डी की ताकत, मांसपेशियों की लोच और मांसपेशियों की कसावट कम हो जाती है। डिस्क का द्रव कम हो जाता है, जिससे कशेरुक को आधार प्रदान करने की उनकी क्षमता कम हो जाती है और इसलिए लचीलापन कम हो जाता है।



- ⊙ **व्याधियाँ:** पीठ के निचले हिस्से में अपक्षयी स्थितियों के कारण भी दर्द हो सकता है, जैसे कि गठिया या डिस्क बीमारी, ऑस्टियोपोरोसिस या हड्डी की अन्य कोई बीमारी, वायरल संक्रमण, जोड़ों और डिस्क में जलन या रीढ़ की हड्डी में जन्मजात असामान्यताएं।

कमर दर्द से संबंधित परिस्थितियाँ:

वह परिस्थितियाँ जो कमर दर्द का कारण बन सकती हैं और जिनके लिए किसी चिकित्सक के उपचार की आवश्यकता होगी वह हैं—

- क) डिस्क में वृद्धि
- ख) आस्टियोपोरोसिस
- ग) कंकाल की अव्यवस्था
- घ) फाइब्रोमैल्जिया
- ङ) स्पॉन्डिलोसिस
- च) डिस्क का खिसकना
- छ) डिस्क का अपक्षय
- ज) लुंबर स्पाइनल स्टेनोसिस
- झ) स्पॉन्डिलोलिस्थेसिस
- ञ) पैल्विक सूजन रोग

निचले कमर दर्द का यौगिक प्रबंधन

- 1 **ओ३म् उच्चारण और प्रार्थना**
- 2 **कशेरुकीय व्यायाम:** सामान्य कशेरुकीय व्यायाम जोड़ों और मांसपेशियों के तनाव को कम करते हैं जिससे अन्य यौगिक अभ्यासों में सुविधा होती है।
- 3 **सूक्ष्म व्यायाम:** कटिशक्ति विकासक (पश्च भाग का विकास करने वाला) 1, 2, 3, 4 और 5
- 4 **योगासन:** ताड़ासन, ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन, कटिचक्रासन, अर्धचक्रासन, कोणासन, उत्तानपादासन, सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, मार्जरी आसन, सरल मत्स्यासन, भुजंगासन, शलभासन, मकरासन, शवासन।
- 5 **प्राणायाम:** नाडीशोधन प्राणायाम, सूर्यभेदन प्राणायाम, भ्रामरी।
- 6 **विशेष क्रियाएँ:** योग निद्रा
- 7 **ध्यान**

स्वस्थ पीठ तथा कमर हेतु सुझाव

लंबे समय तक निष्क्रियता की किसी भी अवधि के बाद नियमित रूप से मध्यम प्रभाव के व्यायाम प्रारंभ करें। योग मांसपेशियों में कसावट लाने और उनको मजबूत करने तथा मुद्राओं में सुधार करने में मदद कर सकता है। मध्यम प्रभाव के व्यायाम हर उम्र के लिए उपयुक्त हैं और कमर और उदर के मांसपेशीय समूह को मजबूत करने हेतु निर्मित किए गए हैं।

- ❶ कसरत या किसी अन्य कठोर शारीरिक गतिविधि से पहले हमेशा थोड़ा वार्मअप करें।
- ❷ ऐसी त्वरित हिलने डुलने की गतिविधि से बचें जो मांसपेशियों में खिंचाव पैदा करे।
- ❸ खड़े होते अथवा बैठते समय आगे की तरफ न मुड़ें। खड़े होने के दौरान दोनों ही पैरों पर अपना वजन संतुलित रखने का प्रयास करें।
- ❹ कार्यस्थल अथवा घर पर, सुनिश्चित करें कि कार्य करने की सतह आरामदायक हो।
- ❺ पीठ को आराम देने वाली, उचित स्थिति और ऊँचाई वाली कुर्सी में बैठें। कंधों और पीठ को आरामदायक स्थिति में रखकर कार्य करें।
- ❻ अक्सर बैठने की स्थिति में परिवर्तन करते रहें तथा तनाव कम करने के लिए कुछ समय के बाद कार्यालय में टहलें अथवा मांसपेशियों को खींचें। यदि कार्यालय में देर तक बैठना हो तो पैरों के नीचे एक छोटी मेज रखें।
- ❼ हमेशा सपाट अथवा कम हील के गद्देदार जूते पहनें क्योंकि यह आपकी कमर के दबाव को कम कर सकते हैं।
- ❽ रीढ़ में किसी प्रकार के घुमाव से बचने के लिए हमेशा करवट लेकर सोएं। सदैव स्थिर तथा कड़ी सतह पर शयन करें।
- ❾ अधिक भार वाली वस्तुओं को उठाने का प्रयास न करें। वस्तु को अपने शरीर के निकट रखें। वस्तु उठाते समय मुड़े नहीं।
- ❿ अधिक वजन, विशेषकर कमर के आस पास जो कमर की मांसपेशियों पर भार डालता है, से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में संतुलित आहार और पोषण ग्रहण करें।
- ⓫ उपयुक्त मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस तथा विटामिन डी युक्त आहार को ग्रहण करना अस्थि के उचित विकास में सहायक होता है।
- ⓬ धूम्रपान का त्याग करें। धूम्रपान निचली मेरूदण्ड तक रक्त के प्रवाह को कम कर देता है तथा रीढ़ की हड्डी को कमजोर कर देता है।
- ⓭ तनाव, चिंता इत्यादि को कम करने का प्रयास करें, जो कमर दर्द का कारण बन सकता है अथवा उसे बिगाड़ सकता है क्योंकि तनाव पीड़ा की तीव्रता में वृद्धि करता है।
- ⓮ तैलीय और मसालेदार खाद्य पदार्थों से बचें।

डिस्कलेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्वे के रूप में न समझा जाए।

कमर दर्द के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



ताड़ासन



हस्तोत्तानासन



कटिचक्रासन



अर्धचक्रासन



कोणासन



अर्धहलासन



सेतुबंधासन



उष्ट्रासन



वक्रासन



मार्जरी आसन



उत्तानपादासन



भुजंगासन



मकरासन



शवासन



नाडीशोधन प्राणायाम



ध्यान

कमर दर्द का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in