

कमर दर्द और सायटिका

सबसे जरूरी बात

ज्यादातर कमर दर्द 4 से 6 हफ्ते में ठीक हो जाता है, और चलते-फिरते रहना इसे तेज करता है।

एक-दो दिन से ज्यादा बिस्तर पर पड़े रहने से कमर दर्द **बढ़ता** है, घटता नहीं — मांसपेशी कमजोर होती है, जोड़ जकड़ते हैं और दर्द ज्यादा दिन चलता है। दर्द की सीमा में रहते हुए हिलते-डुलते रहें।

ज्यादातर कमर दर्द में MRI की जरूरत नहीं होती, और स्कैन में दिखी चीजें अक्सर दर्द से मेल नहीं खातीं। जरूरत होगी तो हम खुद स्कैन कराएंगे।

पहले दो हफ्ते

- **जितना हो सके सक्रिय रहें।** थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार चलें। हल्के रोज के काम और हो सके तो नौकरी जारी रखें।
- **इनसे बचें:** देर तक बैठना, आगे झुकना, मुड़ना, और कुछ भी भारी उठाना।
- **गरम सिकाई** (गरम पानी की थैली, गरम शॉवर) मांसपेशी की अकड़न में आमतौर पर आराम देती है। कुछ लोगों को पहले दो दिन बर्फ बेहतर लगती है।
- दी गई दर्द की दवा कुछ दिन **नियमित रूप से** लें, सिर्फ दर्द तेज होने पर नहीं।
- करवट लेकर घुटनों के बीच तकिया रखकर, या पीठ के बल घुटनों के नीचे तकिया रखकर सोएँ।
- **बिस्तर से लॉग रोल करके उठें** — कंधे और कूल्हे एक साथ रखते हुए करवट लें, टाँगें किनारे से नीचे लटकाएँ, हाथों से धक्का देकर उठें।

सायटिका — टाँग में उतरता दर्द

इसका मतलब है कि कोई नस दब रही है, आमतौर पर डिस्क से। दर्द अक्सर घुटने से नीचे तक जाता है, कभी झनझनाहट के साथ।

ज्यादातर सायटिका बिना ऑपरेशन ठीक हो जाती है, पर सादे कमर दर्द से ज्यादा समय लेती है — अक्सर 6 से 12 हफ्ते। नस के दर्द की दवा, फिजियोथेरेपी और समय ही सामान्य इलाज है। चलते रहें; देर तक बैठना अक्सर सबसे तकलीफदेह होता है।

तुरंत अस्पताल जाएँ अगर

पेशाब करने में दिक्कत, या पेशाब/मल पर काबू न रहे • **गुदा के आसपास, गुप्तांगों या जाँघों के अंदरूनी हिस्से में सुन्नपन** (वह हिस्सा जो घोड़े की काठी पर बैठने से छूता है) • **दोनों टाँगों में कमजोरी** • पंजा लटक जाए और उठाया न जा सके

ये दुर्लभ हैं पर ऑपरेशन की आपात स्थिति हैं। **सुबह होने का इंतजार न करें।**

यह भी बताएँ: कमर दर्द के साथ बुखार • बिना कारण वजन घटना • लगातार रहने वाला और रात में बढ़ने वाला दर्द • कैंसर या टीबी का इतिहास • किसी बड़ी चोट या गिरने के बाद का कमर दर्द

