

पाठदुखी आणि सायटिका

सर्वात महत्वाचा संदेश

बहुतेक पाठदुखी 4 ते 6 आठवड्यांत बरी होते, आणि हालचाल करत राहणे ती लवकर बरी करते.

एक-दोन दिवसांपेक्षा जास्त अंतराणात पडून राहिल्याने पाठदुखी **वाढते**, कमी होत नाही — स्नायू कमजोर होतात, सांधे आखडतात आणि दुखणे जास्त काळ टिकते. दुखण्याच्या मर्यादित राहून हालचाल करत राहा.

बहुतेक पाठदुखीला MRI ची गरज नसते, आणि स्कॅनमध्ये दिसणाऱ्या गोष्टी अनेकदा दुखण्याशी जुळत नाहीत. गरज असल्यास आम्ही स्कॅन करूच.

पहिले दोन आठवडे

- **शक्य तितके सक्रिय राहा.** थोडे थोडे करून वारंवार चाला. हलकी रोजची कामे आणि शक्य असल्यास नोकरी चालू ठेवा.
- **हे टाळा:** बराच वेळ बसणे, पुढे वाकणे, वळणे, आणि काहीही जड उचलणे.
- **गरम शेक** (गरम पाण्याची पिशवी, गरम शॉवर) स्नायूंच्या आखडण्यात सहसा आराम देतो. काहीना पहिले दोन दिवस बर्फ जास्त बरा वाटतो.
- दिलेली वेदनाशामक औषधे काही दिवस **नियमितपणे** घ्या, फक्त दुखणे तीव्र झाल्यावर नाही.
- कुशीवर गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवून, किंवा पाठीवर गुडघ्यांखाली उशी ठेवून झोपा.
- **पलंगावरून लॉग रोल करून उठा** — खांदे व खुबे एकत्र ठेवून कुशीवर वळा, पाय कडेवरून खाली सोडा, हातांनी रेटा देऊन उठा.

सायटिका — पायात उतरणारे दुखणे

याचा अर्थ एखादी नस दबली आहे, सहसा डिस्कमुळे. दुखणे बहुधा गुडघ्याच्या खाली जाते, कधी मुंग्यांसह.

बहुतेक सायटिका शस्त्रक्रियेशिवाय बरी होते, पण साध्या पाठदुखीपेक्षा जास्त वेळ घेते — बहुधा 6 ते 12 आठवडे. नसेच्या दुखण्याची औषधे, फिजिओथेरेपी आणि वेळ हाच नेहमीचा मार्ग. चालत राहा; बराच वेळ बसणे बहुधा सर्वात त्रासदायक असते.

लगेच रुग्णालयात जा, जर

लघवी होण्यास अडचण, किंवा लघवी/शौचावर ताबा न राहणे · **गुदद्वाराभोवती, जननेंद्रियांभोवती किंवा मांड्यांच्या आतील बाजूस बधिरपणा** (घोड्याच्या खोगीराला टेकणारा भाग) · **दोन्ही पायांत अशक्तपणा** · पाऊल लोंबकळणे आणि ते उचलता न येणे

ही दुर्मिळ पण शस्त्रक्रियेची आणीबाणी आहे. **सकाळ होण्याची वाट पाहू नका.**

हेही सांगा: पाठदुखीसोबत ताप · विनाकारण वजन कमी होणे · सतत राहणारे आणि रात्री वाढणारे दुखणे · कर्करोग किंवा टीबीचा इतिहास · मोठ्या दुखापतीनंतर किंवा पडल्यानंतरची पाठदुखी

