

गर्दन का दर्द

सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस और रोजमर्रा का गर्दन खिंचाव

आमतौर पर इसका कारण क्या होता है

ज्यादातर लोगों में यह कोई गंभीर बीमारी नहीं होती। यह **घंटों सिर को आगे झुकाए रखने** से होता है — लैपटॉप पर, मोबाइल पर, या पेट के बल सोते हुए। गर्दन 5 किलो का सिर सँभालती है, और वह जितना सेंटीमीटर आगे खिसकता है, मांसपेशियों पर भार उतना ही गुना बढ़ जाता है।

एक्स-रे पर "सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस" का मतलब सिर्फ उम्र के साथ आने वाला सामान्य बदलाव है। 50 के बाद यह लगभग सबको होता है, और ज्यादातर लोगों को कोई दर्द नहीं होता। **इलाज एक्स-रे से नहीं, आपके लक्षणों से तय होता है।**

क्या मदद करता है

- **सबसे पहले लैपटॉप और मोबाइल ठीक करें।** स्क्रीन आँख की ऊँचाई पर, अलग कीबोर्ड, और मोबाइल आँखों तक ऊपर। मुद्रा वाली शीट देखें — नौजवानों में ज्यादातर मामले इसी से ठीक होते हैं।
- **हर 30 मिनट में हिलें।** कंधे घुमाएँ, ऊपर देखें, दूर किसी चीज को देखें।
- जकड़न और अकड़न के लिए दिन में दो-तीन बार **15 मिनट गरम सिकाई।**
- **सही तरीके से सोएँ** — सही ऊँचाई का एक तकिया, पेट के बल कभी नहीं।
- **चिन टक:** सीधे बैठकर, सिर झुकाए बिना ठुड़ी को सीधे पीछे खींचें ताकि दोहरी ठुड़ी बने। 5 सेकंड रोकें, 10 बार, दिन में कई बार। सबसे उपयोगी अकेला व्यायाम।
- **हल्की हरकत** — धीरे-धीरे दोनों तरफ गर्दन घुमाएँ, कान कंधे की ओर झुकाएँ। जोर कभी नहीं, झटका कभी नहीं, तेजी से गोल-गोल कभी नहीं।
- ऊपरी पीठ मजबूत करने के लिए **कंधे के फलक दबाना।**

गर्दन के कॉलर के बारे में

कॉलर **सिर्फ तब पहनें जब हमने खास तौर पर कहा हो, और थोड़े समय के लिए।** हफ्तों पहना कॉलर गर्दन की मांसपेशियाँ कमजोर कर देता है और तकलीफ बढ़ा व लंबी कर देता है।

किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति से गर्दन को झटके देकर "चटकवाना" कभी न कराएँ। इससे लकवे और स्ट्रोक तक की गंभीर चोटें हुई हैं।

जल्दी वापस आएँ अगर

हाथों में कमजोरी, सुन्नपन या फुर्ती की कमी — चीजें गिरना, बटन लगाने में दिक्कत · चलते समय लड़खड़ाहट · बाँह में उतरता दर्द जिसके साथ कमजोरी हो · गर्दन दर्द के साथ बुखार · गिरने या दुर्घटना के बाद गर्दन दर्द · पेशाब करने में दिक्कत

