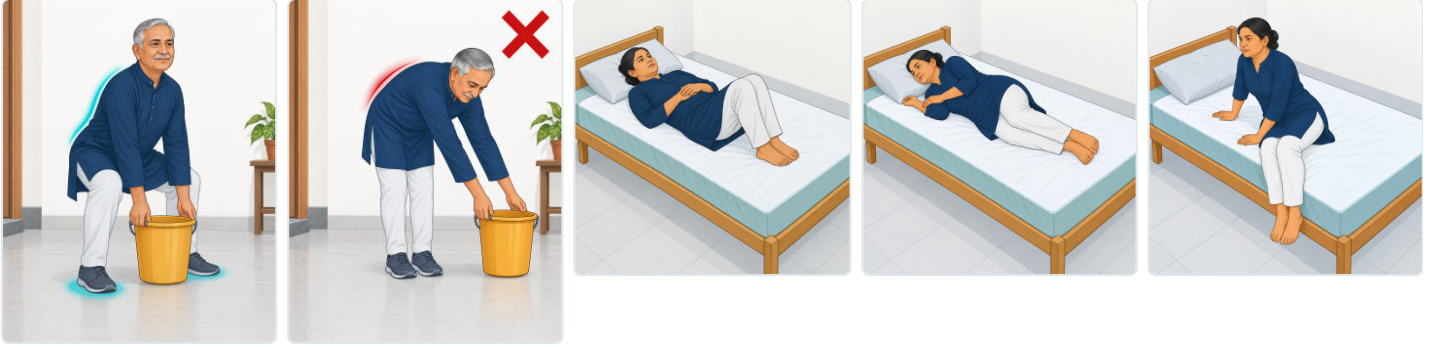


वजन उठाने और ढोने का सही तरीका

रोजमर्रा में अपनी कमर बचाना



उठाने का तरीका

1. **पहले सोचें।** क्या यह बहुत भारी है? क्या इसे बाँटा, खिसकाया या दो लोग मिलकर उठा सकते हैं? रखेंगे कहाँ? रास्ता साफ करें।
2. **चीज के बिल्कुल पास खड़े हों,** पैर थोड़े फैलाकर, एक पैर आगे।
3. **घुटने और कूल्हे मोड़ें, कमर नहीं।** कमर का प्राकृतिक मोड़ बना रहने दें।
4. **मजबूती से पकड़ें** और वजन को **शरीर के पास,** कमर की ऊँचाई पर रखें।
5. **टाँगों की ताकत से आराम से उठाएँ।** झटका नहीं, अचानक खिंचाव नहीं।
6. **उठाते समय शरीर न घुमाएँ।** मुड़ना हो तो पैर घुमाएँ, रीढ़ नहीं। वजन के साथ मुड़ना ही डिस्क को चोट पहुँचाता है।
7. रखते समय भी वही तरीका — घुटने मोड़ें, चीज पास रखें।

कमर की ज्यादातर चोटें इन्हीं दो वजहों से

1. **एक साथ झुकना और मुड़ना** — बगल में रखी चीज उठाकर घूमकर दूसरी तरफ रखना।
2. **हल्की चीज लापरवाही से उठाना।** ज्यादातर कमर की चोटें भारी बोरी उठाते समय नहीं होतीं। वे बाल्टी, बच्चे या चप्पल उठाते समय बिना सोचे होती हैं।

हर बार, चाहे चीज कितनी भी हल्की हो, एक ही तरीका अपनाएँ।

रोजमर्रा की स्थितियाँ

सामान लाना: एक भारी थैले के बजाय दो थैलों में बाँटकर, दोनों हाथों में।

बैग और स्कूल बैग: दोनों पट्टियाँ इस्तेमाल करें। एक कंधे पर भारी बैग पूरी रीढ़ को टेढ़ा कर देता है।

बच्चे: बैठकर, उन्हें छाती से लगाकर, टाँगों के बल उठें। बच्चे को देर तक एक ही कूल्हे पर न बिठाएँ।

झाड़ू, पोंछा और कपड़े धोना: इनमें देर तक झुके रहना पड़ता है। लंबे हथिये वाली झाड़ू और पोंछा लें, उकड़ूँ बैठने के बजाय नीची स्टूल पर बैठें, और धोने का काम कमर की ऊँचाई पर रखें।

ऊपर से सामान उतारना: स्टूल पर चढ़कर चीज को छाती की ऊँचाई पर लाएँ, ऊपर हाथ करके सिर के ऊपर से खींचें नहीं।

कमर के ऑपरेशन या तीव्र चोट के बाद

जब तक हम इजाजत न दें, लगभग **2-3 किलो** (भरी हुई पानी की बोतल) से ज्यादा न उठाएँ। आगे झुकना, मुड़ना और देर तक बैठना छोड़ें। बिस्तर से उठने के लिए **लॉग रोल** करें: कंधे और कूल्हे एक साथ रखते हुए करवट लें, टाँगें नीचे लटकाएँ, हाथों से धक्का देकर उठें।

