

پیچیدہ ضروریات والے بچوں کی دیکھ بھال کرتے وقت آپ کی کمر کی دیکھ بھال

کمر درد عام ہے - ہم میں سے 84% ہماری زندگی میں کسی نہ کسی موقع پر اس کا تجربہ کریں گے - لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ یہ عام طور پر مناسب حد تک تیزی سے چلا جاتا ہے اور شاذ و نادر ہی خطرناک ہوتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ بہت سے عوامل ہیں جو کمر درد کا سبب بن سکتے ہیں:

- اس سرگرمی میں آپ کس طرح کے عادی ہیں
- دباؤ
- سونا
- ورزش
- عقائد

اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ آپ کے درد میں حصہ لے رہے ہیں تو یہ ہمیشہ ان کو درست کرنے کی کوشش کرنے کے قابل ہے۔ اگر آپ متذبذب ہیں کہ کس طرح شروع کرنا ہے تو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مدد حاصل کریں۔

قابل غور چیزیں

- کیا آپ بچے کو اکثر اٹھاتے / منتقل کرتے / معاونت کرتے ہیں اور کیا آپ اس کے عادی ہیں؟
- جب آپ ان کو اٹھاتے / منتقل کرتے / معاونت کرتے ہیں تو کیا آپ کے پاس محدود جگہ ہوتی ہے؟
- کیا کہیں زیادہ جگہ ہے جسے آپ استعمال کرسکتے ہیں؟
- کیا آپ کے بچے کو پکڑنا مشکل ہے یا وہ غیر متوقع طور پر ہلتے جلتے ہیں؟
- کیا آپ کے پاس ایسا سازو سامان ہے جو بچے کو اٹھانے / منتقل کرنے کو آسان بنا سکتا ہے؟

لفٹنگ ٹیس یعنی اٹھانے کے لیئے آسان ترکیبیں

- جہاں ممکن ہو آپ سہارے کے لیئے سازو سامان کا استعمال کریں - یا اگر آپ کو مشکل پیش آ رہی ہے تو مشورے کے لیئے اپنے مقامی فزیوتھراپسٹ یا پیشہ ورانہ تھراپسٹ سے بات کریں۔
- چیزیں اٹھانے کی منصوبہ بندی کریں اور ساز و سامان کو قریب اور تیار رکھیں
- اگر آپ کر سکتے ہیں تو اپنے بچے کو اپنے قریب رکھیں

کمر درد کے کچھ حقائق

- کمر میں نقصان کے خطرے سے دوچار نہیں ہوتی ہیں۔ وہ منتقل کرنے، اٹھانے، مروڑنے کے لیئے بنائی گئی ہیں مختلف سرگرمیوں کو اپنا سکتے ہیں
- کمزور ہلنا چلنا پسند کرتی ہیں، غیر فعالیت سے تکلیف کا سبب بننے کا زیادہ امکان ہے
- کمزور چھکے اور اٹھانے کے لیئے بنائی گئی ہیں۔ اس طرح سے اٹھانا ضروری ہے جو آپ کے لیئے آرام دہ اور موثر ہو
- معائنے کی شاذ و نادر ہی ضرورت ہوتی ہے۔
- فعال رہنا اور آہستہ آہستہ سرگرمیوں میں واپس آنا بحالی میں مدد کرتا ہے، جبکہ طویل عرصے تک آرام کرنا
- **ورزش مددگار ہے** - بہترین ورزش ایک ایسی چیز ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں - چلنا، دوڑنا، تیراکی، سائیکل، پیلیٹس، یوگا، مثالی طور پر دن میں 30 منٹ؛ لیکن کچھ نہ کچھ، کچھ نہیں سے بہتر ہے۔
- اگر علامات برقرار رہیں تو ہمیشہ صحت کے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔

اہم معلومات

اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامات ہیں تو، آپ کو فوری طور پر طبی مشورہ لینا چاہئے کیونکہ وہ کاؤڈا ایکوینا سنڈروم کی علامات ہوسکتی ہیں۔ کوڈا ایکوینا سنڈروم وہ جگہ ہے جہاں پیٹھ کے نچلے حصے میں اعصاب (جسے 'کاؤڈا ایکوینا' کہا جاتا ہے - لاطینی میں 'گھوڑے کی دم') دب جاتے ہیں۔ ایسا بہت کم ہوتا ہے (10-6 فی ملین آبادی) لیکن اگر فوری طور پر علاج نہیں کیا جاتا ہے تو ذیل میں علامات کی مستقل موجودگی کا باعث بن سکتا ہے۔

مٹانے کی بیماری کی علامات:

- پیشاب کرنے میں کمزوری
- پیشاب شروع کرنے میں دشواری
- جب آپ پیشاب کرتے ہیں تو احساس کا فقدان
- پیشاب کو روکنے یا کنٹرول کرنے میں کمزوری
- مٹانے کے مکمل بھرے ہونے کے احساس کا فقدان

پاخانے کی علامات:

- پاخانے کی نقل و حرکت کو روکنے میں کمزوری
- قبض
- پاخانہ کرتے وقت احساس کا فقدان

سیڈل اینسٹھیزیا یعنی رانوں کی بے حسی:

- آپ کی ٹانگوں کے سب سے اوپر کے درمیان احساس کا فقدان (آپ کی کاٹھی کے علاقے میں)
- پیچھے کے (پاخانہ گزرنے کی جگہ) راستے اور / یا عضو تناسل میں یا اس کے آس پاس بے حسی
- پیٹھ کو پونچھتے وقت ٹوائلٹ پیپر کو محسوس کرنے میں کمزوری

جنسی مسائل:

- استادگی یا انزال حاصل کرنے میں ناکامی
- جماع کے دوران احساس کا فقدان
- کلیٹورل یعنی بظری سنسنی کا فقدان

ٹانگوں کی بیماری کی علامات:

- دونوں ٹانگوں میں درد، کمزوری، یا سن ہونے کا حالیہ آغاز

ذرائع:

این آئی سی ای (نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار کلینیکل ایکسیلینس) سی کے ایس (2020) کمر درد - کم درجہ (ریڈیکولوپیتھی کے بغیر)۔

<https://cks.nice.org.uk/topics/back-pain-low-without-radiculopathy/diagnosis/red-flag-symptoms-signs/>

برٹش ایسوسی ایشن آف سپائن سرجنز (2019)۔ کوڈا ایکوینا سنڈروم۔

<https://spinesurgeons.ac.uk/Cauda-Equina-Syndrome>

چارٹرڈ سوسائٹی آف فزیو تھراپی (2017) کلینیکل اپ ڈیٹ یعنی طبی تازہ ترین: کاڈا ایکوینا سنڈروم۔

<https://www.csp.org.uk/frontline/article/clinical-update-cauda-equina-syndrome>

کوڈا ایکوینا چیمپئنز چیریٹی (2021) سی ای ایس نے آسان بنا دیا۔

<https://www.championscharity.org.uk/ces-made-simple>

بیٹھے ہوئے کمر کی نقل و حرکت کے لیے ورزشی طریقے

1. پلوک یعنی پیڑو کا جھکاؤ - اپنے پیڑو کو آگے کی طرف (اپنی پیٹھ کو محراب جیسا کریں) اور پیچھے کی طرف (آگے کی طرف سکیڑیں) - 10 دفعہ دہرائیں



2. جھکائیں اور بڑھائیں - بیٹھے ہوئے آگے کی طرف جھکیں اور پیچھے کی طرف لمبا کریں - 10 دفعہ دہرائیں



3. اطراف میں جھکیں - بیٹھے ہوئے ایک طرف سے دوسری طرف جھکیں - 10 دفعہ دہرائیں



4. آرچر یعنی قوسی گردش - بازوؤں کو اپنے سامنے اوپر اٹھائیں اور اپنے بازوؤں کے ساتھ اپنے جسم کو گھمائیں جیسے آپ کمان اور تیر کھینچ رہے ہیں۔



فرش پر کمر کی نقل و حرکت کے لیئے ورزشی طریقے

1. گھٹنوں کو گھمانا - اپنے گھٹنوں کو جھکا کر اپنی کمر پر لیٹ جائیں اور انہیں بائیں سے دائیں گھمائیں۔
10 دفعہ دہرائیں



2. گھٹنوں سے بغل گیر ہونا - ایک یا دونوں گھٹنوں کو اپنے سینے تک لائیں۔



3. بلی / اونٹ - ، اپنی کمر کو چاروں طرف محراب جیسا بنائیں اور پھر اپنی کمر نیچے کی طرف جھکا دیں۔



4. سوئی میں دھاگا ڈالنا - ، اپنے جسم کو چاروں اطراف گھمانے کے لیے نیچے فرش کے ساتھ اپنے مخالف بازو میں سے ایک بازو سے گزریں۔ 10 دفعہ دہرائیں

