



Positive Homeopathy

www.positivehomeopathy.com

ಕೆಲ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ

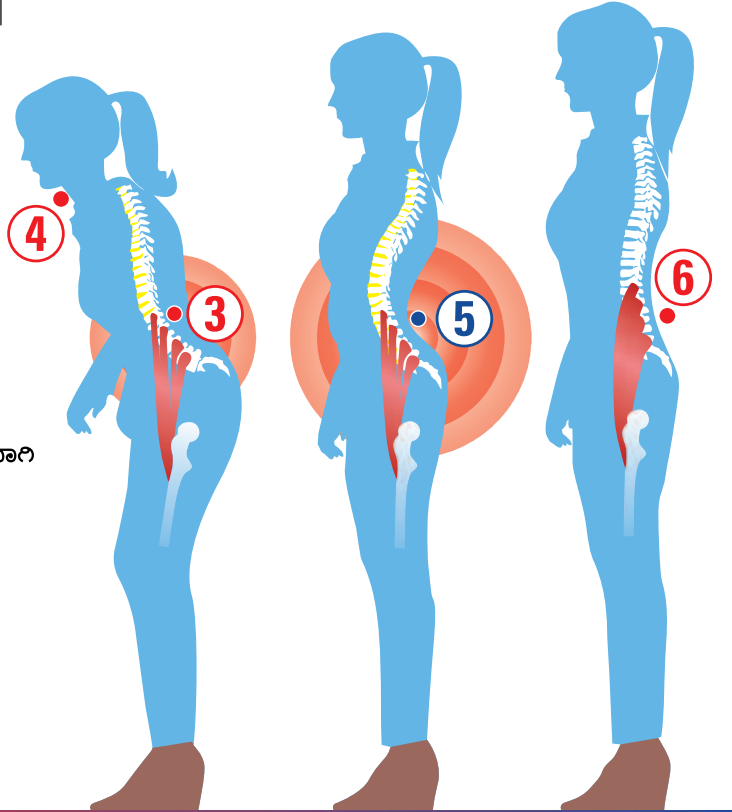


- 1 ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- 2 ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಒರಗಿಕೊಂಡೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- 3 ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಜಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ನೀವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- 4 ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೀರಿ, ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲ. ಅವರು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮ.

- 5 ನಾವು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನೆಟ್ಟ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲ ತೀವ್ರ ಸಿಡಿತದಂತಹ ನೋವು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫಾಸೆಟ್ ಲಿಟುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಜಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- 6 ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಜಗಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕೇವಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.



ವೈದ್ಯರ ಉಚಿತ ಸಮಯ ನಿಗದಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 1800 313 1818

ಕರ್ನಾಟಕ: ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ■ ಕೋಲರಮಂಗಲ ■ ರಾಜಾಜನಗರ ■ ಇಂದಿರಾನಗರ ■ ಜಯನಗರ ■ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
■ ಮಂಗಳೂರು ■ ಬೆಂಗಳೂರು ■ ದಾವಣಗೆರೆ ■ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ■ ಮೈಸೂರು | ಅಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ