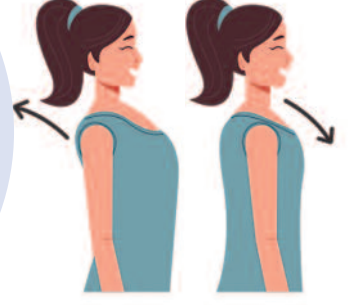


ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳ ಪರಿಹಾರಗಳು



ಬಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು.

3. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳು

- ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ: ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಬಳಸುವಾಗ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆ ಮುಂದೆ ಜಾರುವುದು ಸಹಜ, ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ದಣಿಯುತ್ತವೆ.
- ಮೊಬೈಲ್ ಕಡೆಗೆ ತಲೆ ಬಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ: ಮೊಬೈಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೊಬೈಲನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬಳಸಿ ನೋಡುವುದು ಒಳಿತು.

- ಸರಿಯಾದ ತಲೆಯಾಳು (ಪಿಲ್ಲೋ) ಬಳಸಿ: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಎತ್ತರದ ಅಥವಾ ಅತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ತಲೆಯಾಳು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸಹಜ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯಮ ಎತ್ತರದ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಆಕಾರದ ಪಿಲ್ಲೋ ಬಳಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ 30-40 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಚಲನೆ ಮಾಡಿ: ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟಿಗೆ ಎದ್ದು ಎರಡು-ಮೂರು ನಿಮಿಷ ನಡೆಯುವುದು, ಕೈ-ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಭಂಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

4. ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

- ತಲೆಯನ್ನು ಬಲ-ಎಡ ತಿರುಗಿಸುವುದು: ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಈ ಚಲನವು ಗ್ರೀವಾ ಕಶೇರುಕಗಳ ಸುಗಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕಿವಿಯನ್ನು ಭುಜದತ್ತ ತಗ್ಗಿಸುವುದು: ಈ ಸ್ಟ್ರೆಚ್-ಬೆಂಡಿಂಗ್

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿ-Rest with gentle movement

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರಲು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಠಿಣಗೊಂಡು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಚಲವಾಗಿರಿಸಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ, ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸೌಮ್ಯ ಚಲನೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಲವಚಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ, ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಹಾಟ್ ಅಥವಾ ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೆಸ್

ನೋವು ಹೊಸದಾಗಿ 24-48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಶುರುವಾದ್ದಾಗ, ಐಸ್ ಅಥವಾ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದು ಗಾಯಗೊಂಡ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ, ಊತ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 2-3 ಗಂಟೆಗೆ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಐಸ್ ಇಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಹಾಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

