

ನೋವು ತಡೆಯಲು ಸಲಹೆಗಳು

- ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳ (ಎರ್ಗೋನಾಮಿಕ್ ವಿನ್ಯಾಸ): ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಸ್ಥಾನ ಈ ಅಂಶಗಳು ದೇಹದ ಭಂಗಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಎರ್ಗೋನಾಮಿಕ್ ವಿನ್ಯಾಸವು ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು: ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಭಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಳಕೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಸ್ಟಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪರಿಶೀಲನೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿರದಂತೆ ಗಮನಿಸುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ತಡೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಚೆನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ: ನಿಯಮಿತ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು



ಸ್ಟ್ರೆಂಗ್‌ನಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಲವಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.

- ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ-ಇವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಡಿಲವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಶೇರುಕಗಳ ಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರೀವಾ ಮತ್ತು ಕಮರು ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಸರಳವಾದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸೂಕ್ತ ಭಂಗಿಗಳು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬಹುತೇಕ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ, ತಪ್ಪಾದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸಾಧನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸರಳವಾದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು-ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಸೂಕ್ತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆಗೆ ಎರ್ಗೋನಾಮಿಕ್ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಮಗಳು ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆ, ಸುಣ್ಣಾಗುವುದು, ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಕೇತಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in