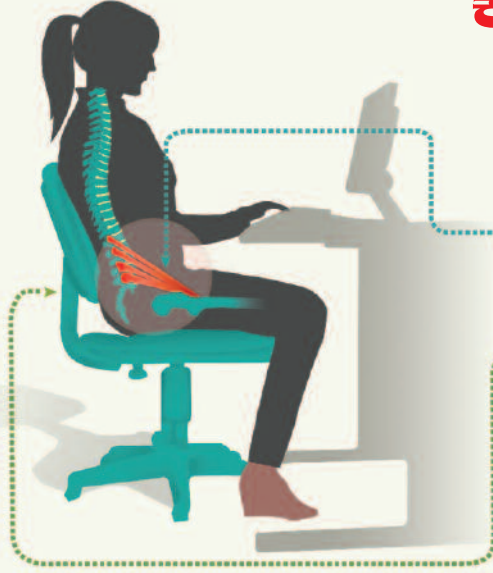




ಕೆಲಸನ್ನು ನೋವಿನ

ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ



1 ಪ್ರತಿಸಿಕ್ತ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2 ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಒರಗಿಕೊಂಡೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಬಿನ್ನುಮಾಡಿಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

3 ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಜಿಯಾಗುವುದರಿಂದ 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 ಬಲವಂತದಿಂದ ನೆಟ್ಟಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲಬಿನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲೆ ತೀವ್ರ ಸಿಡಿತದಂತಹ ನೋವು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

6 ನಮ್ಮ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫಾಸೆಟ್ ಕಿಲಲುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಬಿನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಜಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಜಗಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲಬಿನ್ನಿನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕೇವಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

7 ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ: ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ■ ಕೋರಮಂಗಲ ■ ರಾಜಾಜನಗರ
■ ಇಂದಿರಾನಗರ ■ ಜಯನಗರ ■ ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ■ ಮಂಗಳೂರು
■ ಬೆಳಗಾವಿ ■ ಮೈಸೂರು | ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

ಪಡೆಯಲಿ 300/-
ಸಮಾಲೋಚನೆ ಉಚಿತ

ಫುಲ್ಕರಹಿತ : 1800-313-1818