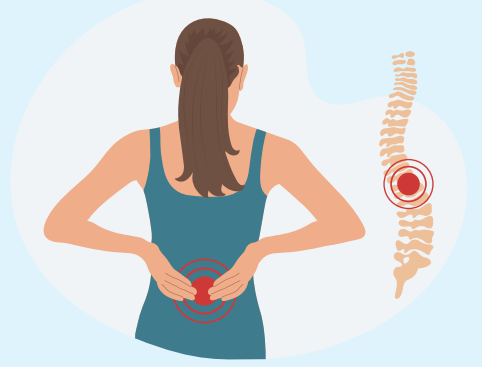
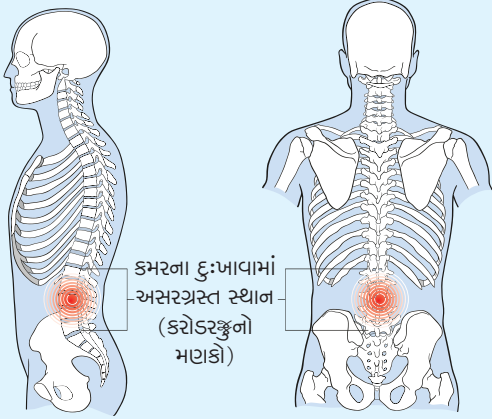


એક સંપૂર્ણ માર્ગદર્શિકા

કમરના દુઃખાવા માટેની



કમરનો દુઃખાવો એ નીચેની પાંસળીઓ અને નિતંબોની વચ્ચે રહેલા સ્થાને કમરના પ્રદેશમાં થતો દુઃખાવો અને જકડણ છે.



50%-80% વ્યક્તિઓ એમના જીવનકાળ દરમિયાન કમરના દુઃખાવાનો અનુભવ કરે છે.

4માંની 1 વ્યક્તિ ગાદી ખસી જવી એટલે કે સ્લિપ ડિસ્ક જેવી ગંભીર સમસ્યાથી પીડાઈ છે.

કમરના દુઃખાવાના જોખમી પરિબલો



30 વર્ષની ઉંમરમાં, 31.6% મહિલાઓને અને 28% પુરુષોને કમરનો દુઃખાવો પરેશાન કરે છે.



શારીરિકપણે નિષ્ક્રિયતા અને લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવું



વધારે પડતું વજન/સ્થૂળતા



એવું કામ કે જેમાં ભારે વજન ઉઠાવવું પડતું હોય અથવા બેઠાં-બેઠાં કલાકો સુધી કામ કરવું



અનુવાંશિક



ખોટી પોસ્ટર

જો તમારો દુઃખાવો બુનિયાદી ઘરેલું ઉપચારો અને સારવારથી ના મટે તો એક દર્દ-ચિકિત્સક-કે જે જૂના દુઃખાવાની સારવાર કરવામાં નિષ્ણાત છે એની સલાહ લેવાનો સમય આવી ગયો છે. મોટાભાગના દરદીઓને સર્જરીની જરૂર પડતી નથી. તમારો દર્દ-ચિકિત્સક **મિનિમલી ઇનવાસિવ પેઇન ઍન્ડ સ્પાઇન ઇન્ટરવેન્શન (MIPSI)** ની ભલામણ કરી શકે છે.

MIPSI ના ફાયદા



સક્રિય અને દર્દ-મુક્ત જીવન



ઝડપથી પુનઃ કામ પર જવા માટે તૈયાર



જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો

Issued in Public Interest by:



Program sponsored by
Mylan Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
A Viatris Company

