SPINE CARE

Principles of Neck & Back care

रीढ़की हड्डीकी सुरक्षा

गर्दन, पीठ और रीढ़ की देखभाल कैसे करनी चाहिये,
यह मार्गदर्शन देती पुस्तिका

કરોડરજ્જુની સંભાળ

ડોક, ગરદન, પીઠ અને કમરને કેવી રીતે
સાચવવું તે સમજાવતી પુસ્તિકા

HOLISTIC

SPINE CLINIC

The Spine Specialists

Holistic Spine Clinic

First Floor, Swapnil Complex, Commerce Six Cross Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380009

For Appointment ☎ **+91 76210 22906**

Safe & Simple solutions for all Spine Problems

Overview

The most common problem after the common cold, cough and headache is backache. It is estimated that 80% of population suffer from spinal problems, which results in neck or back pain at some point of their lives. 90% people suffer from postural neck and back pain which occurs while bending down, lifting weight, or working in an inappropriate manner / posture. For example. If 25 year old person works 8-10 hours a day in an office job, he or she will experience neck pain and/or back pain within two years. If care is not taken at this point of time, this person may experience serious and debilitating problems as a result of neck and back pain in a span of 10 years.

સામાન્ય રીતે શરદી, ખાંસી અને માથાનું દર્દ બાદ કમર દર્દ મુખ્ય સમસ્યા છે. આ અનુમાન લગાવવામાં આવે છે કે ૮૦% લોકો કરોડરજ્જુની કોઈ ને કોઈ સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા હોય છે, જેના પરિણામ સ્વરૂપ થોડા સમય બાદ તે ગરદન દર્દ અને કમર દર્દના શિકાર થતા હોય છે. ૯૦% લોકોને કમરમાંથી વળવાથી, વજન ઉઠાવવાથી અને અયોગ્ય રીતે બેસતા-ઉઠવાથી, સૂતી વખતે અને ઊભા રહેતી વખતે કમર દર્દની ફરિયાદ કરતા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે જો ૨૫ વર્ષનો એક વ્યક્તિ એક દિવસમાં ૮-૧૦ કલાક ઓફિસમાં કામ કરતો હોય તો તે ૨ વર્ષમાં જ કમર દર્દનો અનુભવ કરતો થઈ જાય છે. જો ત્યારે જ ધ્યાન ના રાખીએ તો ૧૦ વર્ષમાં તે વ્યક્તિ કોઈપણ ગંભીર બિમારીનો ભોગ બનતો હોય છે.

आमतौर पर जुखाम, खाँसी और सिरदर्द के पश्चात कमर दर्द ही मुख्य समस्या है। यह अनुमान लगाया जाता है कि ८०% लोग किसी तरह की स्पाइन सम्बन्धित समस्याओं से घिरे होते है, जिसके परिणाम स्वरूप थोडे समय पश्चात वे गर्दन व कमर दर्द के शिकार हो जाते है। ९०% लोगों को झुकने, वजन उठाने व गलत तरीके से बैठने, उठने, सोने व खड़े रहने के कारण कमर दर्द की शिकायत रहती है। उदाहरण के लिये, अगर एक २५ वर्षीय व्यक्ति एक दिन में ८-१० घंटे कार्यालय में कार्य करता है तो वह २ वर्ष में कमर में दर्द महसूस करने लग जाता है। अगर तभी ध्यान न रखा जाये तो १० वर्ष में किसी गम्भिर व जटिल समस्या से ग्रसित हो सकता है।

Financial Loss:

Every episode of pain may force the suffer to rest for 12-15 days. This means a possible loss of income because work is stopped and additional expenditure for the medical treatment. In such a background, the following three scenario may develop.

- Stoppage of work
- Change of Job, which may not be possible
- Change in the way of work in the same job

નાણાકીય નુકસાન

આવા પ્રકારના દરેક દર્દીને દર્દ થાય ત્યારે ૧૨-૧૫ દિવસના આરામની જરૂરત હોય છે. જેના પરિણામે આર્થિક નુકસાન તો થાય છે જ, પણ સાથે સાથે સારવારનો ખર્ચ પણ વધી જતો હોય છે.

- કામ અટકાવવું
- કામની ફેરબદલી, જે ખરેખર શક્ય હોતું નથી
- કામ કરવાની રીતમાં બદલાવ

वित्तिय हानि

इस प्रकार के प्रत्येक रोगी को दर्द के समय १२-१५ दिन के लिये आराम की जरूरत होती है। जिसके परिणाम स्वरूप काम रुके की वजह से आय-हानि तो होती ही है साथ ही साथ वह उपचार का अतिरिक्त खर्चा बढ़ जाता है। परिणाम स्वरूप निम्नलिखित परिस्थितियों में से एक परिस्थिति उभरती है।

- *काम में रुकावट*
- *कार्य में परिवर्तन जो सम्भव नहीं*
- *कार्य करने के तरीके में परिवर्तन*

This information booklet aims to:

- Alert you to the dangers of ignoring neck pain and backache
- Provide facts and to dispel myths and misconceptions.
- Present solutions for prevention, control and treatment to overcome spine problems.
- If extreme neck pain or back pain continues for 6 months, only 50% of people can return to their routine activities. If extreme neck pain or back pain continues for one year, only 20% of people can return to the work. After two years of extreme pain, only 3% people can resume their normal activities.

આ માહિતી પુસ્તિકાનો હેતુ

- ગરદન અને કમરના ગંભીર દર્દની ઉપેક્ષા અને જોખમો પ્રત્યે સાવધાન કરવું
- તથ્યો પૂરા પાડવા અને ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરવી
- કરોડરજ્જુની સમસ્યાઓથી બચાવ , નિયંત્રણ અને યોગ્ય સારવાર અને તેના ઉકેલો બતાવવા
- ૬ મહિના સુધી વધારે ગર્દન અને કમર દર્દ રહેતા ૫૦% લોકો તેમની રોજીંદી કાર્યપ્રણાલીમાં પાછી ફરી શકે છે. આ જ દર્દ ૧ વર્ષ રહે તો ૨૦% લોકો તેનાથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ શકે છે અને આ જ દર્દ જો ૨ વર્ષ સુધી રહે તો માત્ર ૩% લોકો જ તેમની રોજીંદી કાર્યપ્રણાલીમાં પાછી ફરી શકે છે.

इस सूचना पुस्तिका का उद्देश्य

- *गर्दन दर्द व कमर दर्द के प्रति लापरवाही के खतरो से सावधान करना।*
- *हकिकत से अवगत कराना व गलत धारणाओं को दूर करना।*
- *स्पाइन की समस्याओं के बचाव, नियंत्रण व इलाज के समाधान, सावधानियाँ बताना।*
- *६ माह तक अत्यधिक गर्दन व कमर दर्द रहने पर ५०% लोग ही अपने दैनिक गतिविधियों में वापस आ सकते है। यही दर्द १ वर्ष तक रहने पर २०% लोग ही इससे सम्पूर्णतः उभर पाते है। और यही दर्द अगर २ वर्ष तक रहे तो मात्र ३% लोग अपनी सामान्य गतिविधियों में वापिस आ सकते है।*

To conclude

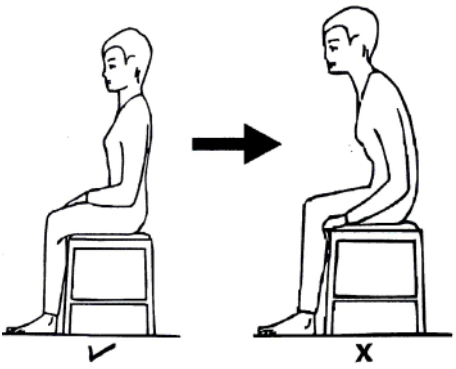
Neck pain and Back pain, can, should and must be **prevented, controlled** and **rectified** where possible.

સારાંશ

ગરદન અને કમરના દર્દમાં નિયંત્રણ , સુધારણા અને બચાવ શક્ય છે

साराँश

गर्दन दर्द और पीठ दर्द का नियंत्रण, बचाव और बदलाव सम्भव है।



Correct Sitting Posture

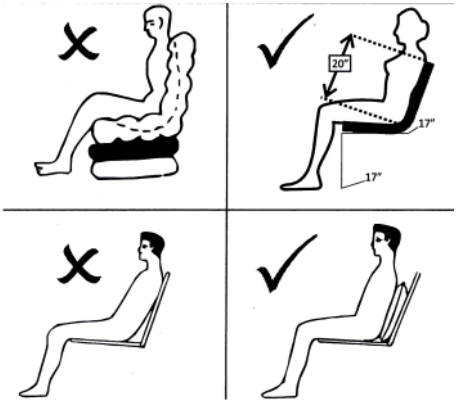
Whenever you sit, your back must be supported. Do not sit on chairs that do not have proper back-rests and arm rests on both sides. When you sit, your feet should touch the ground. Not using proper chairs causes muscle-fatigue and slumping, which in turn causes back-pain.

બેસવાની આદર્શ પદ્ધતિ

તમે બેસો ત્યારે તમારી પીઠને ટેકો હોવો જોઈએ. ટેકા વગરની અને હાથા વગરની ખુરશી પર બેસશો નહીં, તેનાથી કમરના મણકાને ટેકો મળતો નથી અને ધીરે-ધીરે સ્નાયુઓ થાકી જવાથી કમરમાંથી નમી જવાય છે અને ધીરે-ધીરે કમર અને પીઠનો દુ:ખાવો થાય છે.

बैठने के सही आसन (तरीके)

जब भी आप बैठें आपकी कमर के पीछे सहारा अवश्य हो। ऐसी कुर्सियों पर ना बैठें जिसमें सही प्रकार के पीछे के विश्राम व दोनो तरफ के भुजाओं के विश्राम के हत्थे न हो। जब आप बैठें तब आपके पैर जमीन पर टिके होने चाहिए। सही तरह की कुर्सियाँ इस्तेमाल न करने पर मांसपेशियों में कमजोरी आ जाती है जो कमर दर्द में परिवर्तित हो सकता है।



A well designed chair

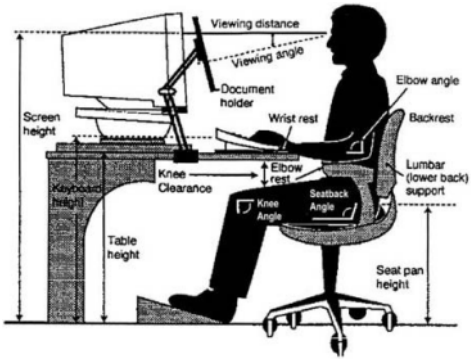
The correct seat's back should have an angle of 105 degrees with the horizontal seat. Its length should be 17 inches. Improper chairs with long seat-pans do not support the back. If you must sit on a long seat-pan seat, use a cushion to support your back. Sitting on a low height or soft sofa or chair does not support the back.

આદર્શ ખુરશીના માપદંડ

ખુરશીની પીઠનો સમસ્તરીય આડી લીટી સાથે ૧૦૫૦નો ઢાળ હોવો જોઈએ. બેઠકની લંબાઈ ૧૭ ઇંચ હોવી જોઈએ. લાંબી બેઠકવાળી ખુરશીમાં પીઠને ટેકો મળતો નથી. તેવી ખુરશીમાં બેસવું પડે તો આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ તકીયાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બહુ નીચી અથવા પોચી ગાદીવાળી ખુરશી કે સોફાનો બેસવામાં ઉપયોગ કરવાથી કમરને ટેકો મળતો નથી.

अच्छी कुर्सी का मापदंड

कुर्सी के पिछे का भाग समान्तर से १०५० कोण होना चाहिए और कुर्सी की सीट की लम्बाई १७ इंच होनी चाहिए क्योंकि ज्यादा लंबाई होने पर कमर को सही सहारा नहीं मिलता इसलिए ऐसी कुर्सीयों पर बैठते समय तकिये या कुपन को पीछे रख्खें ताकि कमर को सहारा मिल सके। लो बेक कुर्सीयां या सोफे पर बैठने से कमर को सही तरीके से सहारा नहीं मिलता है।



Footrest

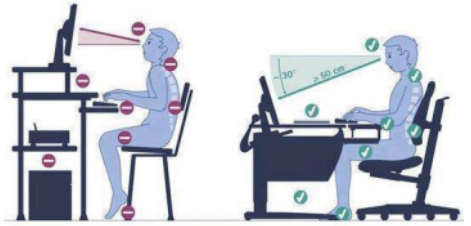
While sitting on a chair, the position of the knees should be little higher than the level of your thighs. If necessary footrest of appropriate height may be used to put knees higher than the thighs. Sitting like this eliminates strain on back muscles.

ફૂટ રેસ્ટ

જ્યારે ખુરશીમાં બેસો ત્યારે, ઘુંટણ થાપા કરતાં સહેજ ઉપર રહે તે રીતે બેસવું જોઈએ. જરૂર પડે તો પગ નીચે પાટલો રાખી પગ ઊંચા રાખો, જેથી કમરના સ્નાયુઓ પર તનાવ આવતો નથી.

पायदान

जब आप कुर्सी पर बैठे तो आपके घुटनों की स्थिति जांघो से थोडी ऊंमर होनी चाहिए । जरूरत पडने पर सही ऊँचाई वाले पावदान का घुटने को उपर रखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है । इस प्रकार से बैठने का तरीका आपके कमर की माँसपेशियों में खिचाव को रोकता है । जरूरत पडने पर पाँव के नीचे पावदान रखकर पाँव को ऊँचा रख्खे, जिससे कमर की माँसपेशियों पर खिचाव-तनाव नहीं आता है ।



Inclination Pads

Use inclination Pads while reading and writing. Use tables or desks that are slightly higher than waist level in he front, and at-waist-level on the sides. This enables you to work with a straighter neck. Those who work for longer hours on the computer must place the computer screen exactly at eye-level. The keyboard should be placed in such a way that forearms rest on the table. This eliminates arm muscle fatigue. While typing from a document, place it upright on a special stand so that improper neck movements do not strain the neck.

ઢાળીયાનો ઉપયોગ

લખવા કે વાંચવા માટે ઢાળીયાનો ઉપયોગ કરો. ટેબલ એવું બનાવો કે જે આગળથી કમરથી સહેજ ઊંચું અને બે બાજુ તમારી કમરની ઊંચાઈ સુધી હોય. આવા ટેબલ પર કામ કરતી વખતે ગરદનને વાંકી કર્યા સિવાય સીધી રાખી કામ કરી શકાય. કોમ્પ્યુટરનો વધુ ઉપયોગ કરતા લોકોએ આંખની અને કોમ્પ્યુટરની સપાટી સમાન રાખવી જોઈએ. જે કાગળમાંથી જોઈને ટાઈપ કરવાનું હોય તેને કોમ્પ્યુટરની બાજુની દિવાલ પર અથવા સ્પેશીયલ સ્ટેન્ડ પર લગાવવો, જેથી વારંવાર ગરદનની ખોટી હલન-ચલન અટકાવી શકાય.

झुकावदार पेड

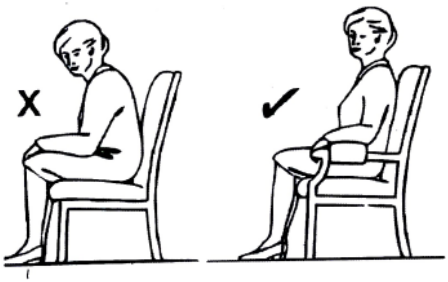
लिखने या पढने के लिए झुकावदार पेड-टेबल टोप पेड का उपयोग करे। टेबल ऐसी हो जो सामने की तरफ से आपकी कमर से थोडी ऊँची हो। तथा दोनों तरफ से कमर के बराबर हो ताकि आप गर्दन सीधी रखकर काम कर सकें।

कम्प्यूटर का ज्यादा उपयोग करने वाले लोगों को कम्प्यूटर की स्क्रिन आँखो की सीध में रखनी चाहिए, और कीबोर्ड को इस तरह से रख्खे कि कोहनी से कलाई तक का हाथ टेबल पर रहे जिससे हाथ की माँसपेशियाँ थकानमुक्त रहें।

यदि कागज में देखकर टाइप करना हो तो उसे स्पेशल स्टेन्ड पर सीधा रखे ताकि गर्दन को फिजूल में ऊमर नीचे हिलाना न पडे।

Arm rests

Use chairs with arm rests on both sides and rest your arms on the armrests while sitting. This supports your shoulders and the muscles on both sides of your arm. This prevents strain and later pain.



હાથાવાળી ખુરશીનો ઉપયોગ

હાથાવાળી ખુરશીના ઉપયોગથી હાથ અને ખભાને ટેકો મળે છે. તે ગરદનની બંને બાજુના સ્નાયુઓને આરામ આપે છે અને દુ:ખાવો અટકાવે છે.

हत्थेदार कुर्सी का उपयोग

बैठने के लिए हत्थेदार कुर्सी का उपयोग करे जिससे हाथ एवं कंधे दोनो को सहारा मिलता है। यह आपको माँसपेशियो के खिंचाव तत्पश्चात दर्द से बचाती है।

Correct Posture in Car

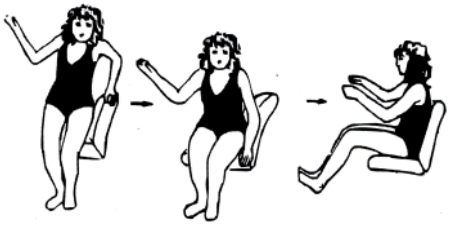
While getting in a card, after opening the door, turn outside and simply sit down on the car seat. Then lift your feet one by one inside the car and turn your face to the front of the car. While driving, your seat should be as close to the steering wheel as possible. If necessary, place a small pillow between your back and the seat.

મોટર ગાડીમાં ચડવું અને ઉતરવું

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પહેલાં કમરમાંથી વાંકી વળીને, પગ અંદર મુક્યા બાદ સીટ પર બેસે છે, જે સલાહભર્યું નથી.

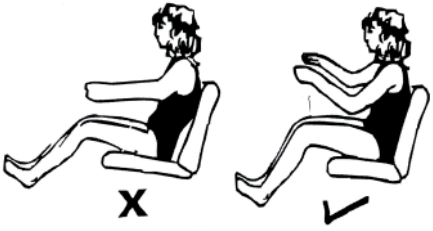
ગાડીનો દરવાજો ખોલી, સીટનો ટેકો લઈને, ઊંધા ફરીને, સીટ પર બેસો. ત્યારબાદ, એક પછી એક પગ વારાફરતી અંદર લો.

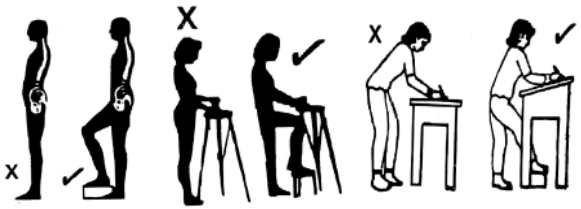
ગાડી ચલાવતી વખતે સીટ બને તેટલી સ્ટીઅરીંગ વ્હીલથી નજીક રાખવી. જરૂર લાગે તો કમર અને સીટ વચ્ચે નાનું ઓશીકું તો રાખવું.



कार में बैठने का सही तरीका

कार में बैठने के लिए कार का दरवाजा खोलकर बाहर की तरफ मुडते हुए पहले सीट पर बैठ जाए फिर एक के बाद एक पांव उठाकर अंदर रखे। गाडी चलाते समय, जितनी हो सके, सीट को स्टीयरींग के पास रखे एवं जरूरत हो तो सीट और कमर के बीच में छोटा कुपन रखखे।





Correct Standing Posture

Backache is also inevitable if you stand for a long time. But it can be prevented by placing a foot on a footrest. Change it with the other foot on the foot rest after some time. Repeat this at regular intervals.

ઊભા રહેવાની આદર્શ પદ્ધતિ

લાંબો સમય ઊભા રહેવાથી થતા કમરમાં દુ:ખાવો થાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં એક પગ નાના પાટલા પર રાખી ઊભા રહો અને વારા-ફરતી પગ બદલતા રહો. પાટલાના ઉપયોગથી કમરના સ્નાયુઓને આરામ મળે છે.

खड़े रहने का सही तरीका

लंबे समय तक खड़े रहने से कमर दर्द की तकलीफ हो सकती है। ऐसी परिस्थिति में एक पांव को पावदान पर रखकर खड़े रहे। थोडे समय पश्चात पांव की अदला बदली करें पावदान के उपयोग से कमर की माँसपेशीयों को आराम मिलता है।

Correct Footwear

Wearing high-heel shoes puts back-muscles under great strain & pressure, specially when standing for a long time. Prefer using flat heeled shoes instead of high heels.

સારા પગરખા

ઊંચી એડીના પગરખા પહેરવાથી કમરના સ્નાયુઓ વધારે દબાણ હેઠળ કામ કરે છે. લાંબો સમય ઊભા રહેવાનું હોય તો સામાન્ય એડીવાળા બૂટ-ચંપલ પહેરવા.

सही जूते

ऊँची एडीवाले जूते पहनने से कमर की माँसपेशीयों अत्याधिक तनाव में रहती है इसलिए लंबे समय तक खड़ा रहना हो तो बिना एडी वाले जूते पहनना ही हितकर है।

How to stand for long hours

Professionals like nurses, architects, salesman where they need to stand for long hours, should follow this guidelines. The ideal worktables should be at elbow level. For writing and drawing there should be flat surface at 20° inclination with the horizontal surface so that the person can look down without bending his/her back.

લાંબો સમય ઊભા કેવી રીતે રહેવું

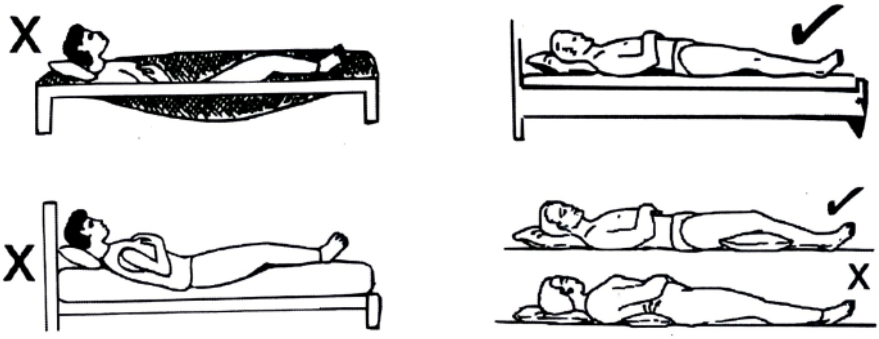
આર્કિટેક્ટ, ડિઝાઈનર વિગેરે માટે ટેબલની ઊંચાઈ કોણી સુધીની હોવી જોઈએ. ટેબલને સમસ્તરીય લીટીથી ૨૦° હોવી જોઈએ, જેથી આગળ ઝુક્યા સિવાય સામે જોઈને કામ કરી શકાય.

घंटो तक कैसे खड़े रहें

आर्किटेक्ट, डिजाइनर आदि कार्य के लिये टेबल की ऊंचाई कोहनी तक होनी चाहिए । टेबल की समतल से कमसेकम २०° ढाल होनी चाहिए जिससे आगे झुके विना काम किया जा सके ।

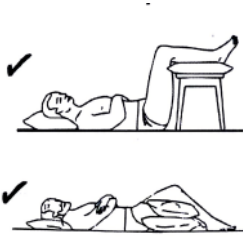
Correct Sleeping Postures

- Use mattresses that are not too soft and not too hard. If your bed is at too high, use foot-tools while getting in or out of the bed. Hammocks should not be used by backache patients because in hammocks or beds with loose strings or springs the spine is subjected to unequal pressure. This results in pain.
- Placing a soft pillow under the knees while sleeping on the back relaxes back muscles and relieves backache.
- Do not sleep on the floor without a mattress if you are suffering from backache.
- Do not sleep on your stomach. Instead, sleep on your left side or your right side.



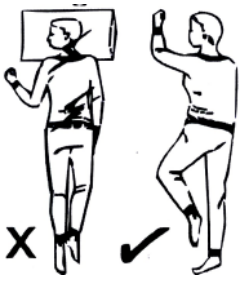
સૂવાની યોગ્ય રીત

- કમરનો દુઃખાવો થાય ત્યારે જમીન પર સૂઈ રહેવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. જમીન પર કે ખાટલામાં સૂઈ રહેવાથી દુઃખાવો વધી શકે છે. માટે બહુ પોચી કે કઠણ ન હોય તેવી રૂની ગાદીને સપાટ હોય તેવા પાટ પર મૂકીને સૂવું હિતાવહ છે. ઘુંટણની નીચે ઓશીકું મૂકવાથી કમરના સ્નાયુઓને આરામ મળે છે.
- કમરનો દુઃખાવો એકદમ વધી જાય ત્યારે - નાના ટેબલનો ટેકો લઈ ઘુંટણ અને થાપાને ૯૦° વાળીને રાખો અથવા ઘુંટણ નીચે બે ઓશીકા મૂકીને આરામ કરો. બંનેથી કમરના સ્નાયુઓને આરામ મળે છે. બિલકુલ ઊંધા સૂવાનું હિતાવહ નથી. તેના બદલે એક બાજુ પડખે સૂવાથી દુઃખાવામાં રાહત મળશે.



सोने का सही तरीका

- *सोने के उपयोग में लिए जाने वाला गद्दा न तो अधिक नरम और न ही अधिक सख्त होना चाहिए। यदि पलंग अधिक ऊँचाई पर हो तो सोने व उठने के लिए पावदान का उपयोग करें।*
- *कमर दर्द होने पर झलेदार खटिया अथवा ढीली रस्सी वाले पलंग पर सोने से दर्द बढेगा।*
- *सोते समय नरम तकिया घुटनों के नीचे रखने से माँसपेशीयाँ तनावमुक्त होती है और दर्द में राहत मिलती है। कमर दर्द होने पर, बिना गद्दे के जमीन पर न सोयें, पेट के बल न सोयें, करवट लेकर सोयें।*



Going to bed and getting up

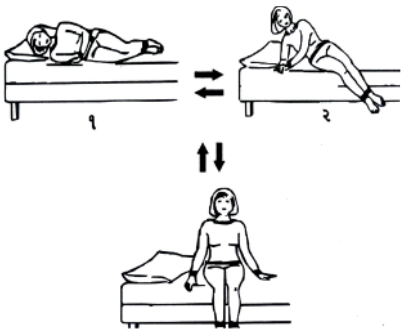
Observe the illustrations here.

- Raise yourself up on your left or right elbow on any side. Lower both your legs off the bed and to the floor. Sit up on the bed and then proceed to stand up

પલંગ પર સૂવું અથવા પલંગ પરથી ઊઠવું

સામાન્ય આદત મુજબ મોટા ભાગના લોકો કમરથી વાંકા વળીને ઊભા થાય છે. જે હિતાવહ નથી. આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ -

- એક પડખે ફરવું. ઘુંટણથી બંને પગ વાળી, હાથના ટેકાથી બેઠા થતાં જવું અને પગ નીચે લાવતા જવું. શરીર સીધું થયા પછી પલંગની કિનારી પર બેસો. ત્યાર બાદ પલંગ પરથી ઉતરો. સૂવા જતી વખતે આ જ રીતે પણ ઊંધા ક્રમમાં સૂવું.



सोने व उठने का सही तरीका

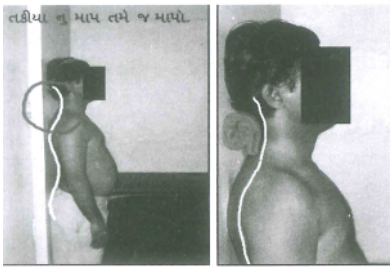
दिये गये चित्रों को देखें।

- *दाहिनी अथवा बाहिनी कोहनी का सहारा लेते हुए उठें।*
- *दोनो पांव को पलंग के नीचे जमीन पर रखे।*
- *पहले अच्छी तरह बैठे फिर हि नीचे उतरें।*

Using the correct pillows

- Stand against a flat wall. You need a pillow which fits exactly in the space between your neck and the wall. When you sleep, your neck needs support. So place your pillow under your head, below your neck and up to where shoulder begins.

યોગ્ય પ્રકારના તકીયાની પસંદગી



સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે ગરદનનો દુઃખાવો હોય તો ઓશીકું ન વાપરવું જોઈએ. આ માન્યતા ખોટી છે. ગરદનની કુદરતી સ્થિતિ જળવાઈ રહે એ ખૂબ જરૂરી છે. તે માટે કેટલું જાડું ઓશીકું વાપરવું તે શોધો:

- માથું, થાપા અને પગની એડી દિવાલને અડે એ રીતે દિવાલને ચોંટીને ઊભા રહો.
- દિવાલ અને ગરદનના મણકા વચ્ચે જે જગ્યા રહે બરોબર તે જ માપનું ઓશીકું તમારે વાપરવું જોઇએ.
- સૂતી વખતે ઓશીકું ફક્ત માથા નીચે રાખવું નહીં પણ ખભા સુધી રાખવું, જેથી ગરદનના બધા મણકાને ટેકો મળે છે.

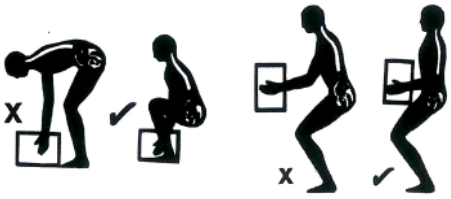
सही तकिये का उपयोग

ऐसा माना जाता है कि गर्दन में दर्द होने पर तकिये का उपयोग नहीं करना चाहिए । जबकि यह गलत मान्यता है । किस नाम का तकिया इस्तेमाल करना चाहिए यह जानने के लिए दिवार से सटकर खडे हो जाएं गर्दन व दिवार के बीच की जगह में जो तकिया आए वही इस्तेमाल करे ।

सोते समय तकिये को सिर्फ गर्दन के नीचे न रखखें परन्तु कन्धे तक रखखें जिससे गरदन के सभी मणकों को सहारा मिले ।

Lifting Weights

As shown in the illustration below, do not bend down from your waist to pick up anything on the floor.



- Keep your back straight, bend your knees and squat down. When you lift weight, keep whatever you are lifting close to your body. This prevents pressure on the spine.
- While walking, distribute the weight evenly in both hands. For example: carry two buckets of water in both hands, instead of one heavy bucket in one hand. Carry two suitcases, boxes or bricks one in each hand whenever possible. This helps keep your back straight and you suffer less strain & pain.

વજન કેવી રીતે ઊંચકવું?

- જમીન પર પડેલી વસ્તુ ઊંચકવા માટે કદી કમરથી વાંકા વળવું નહીં.
- કમર સીધી રાખી, ઢીંચણ વાળીને બેસવું, વજન હાથમાં લેવું, અને પછી આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ ઉંચકવું.
- જે કંઈ ઊંચકો, તેને શરીરની નજીક રાખો, જેથી કમરના મણકા પર વધારે દબાણ ન આવે.
- દા.ત. પાણીની આખી ભરેલી ડોલ એક હાથે ઊંચકવા કરતા બંને હાથમાં અડધી ભરેલી બે ડોલો ઊંચકવી હિતાવહ છે.

वजन उठाते समय बरती जाने वाली एहतियात

जमीन पर पडी हुई वस्तु को उठाने के लिए कमर से ना झुके।

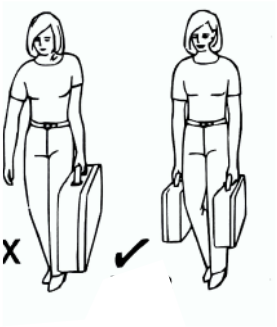
कमर को सीधी रखते हुए घुटनो को मोडते हुए बैठे, वजन को अकृति में दिखाए अनुसार उठाएं।

वस्तु को उठाकर शरीर से नजदीक रख्खें, जिससे कमर के मणकों पर दबाव न आए।

दोनो हाथो में समान वजन उठाएं उदाहरण के लिए एक हाथ में पानी की भरी हुई बाल्टी उठाने की बजाए दोनो हाथ में आधी भरी हुई बाल्टियाँ उठाएं।

How to carry a heavy bag

Do not hand a heavy bag from the shoulder. Sling it around the neck at a cross angle, as show in the illustration. This way the spine sis able to remain in a balanced position.



વજનદાર બેગ કેવી રીતે ઊંચકવી?

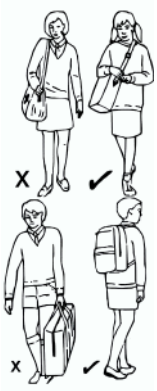
ભારે વજનવાળી બેગ એક બાજુ ઊંચકવા કરતાં એ જ સામાન બે બેગમાં વહેંચી લો અને બંને હાથમાં એક-એક બેગ રાખો જેથી એક બાજુ નમી ન જવાય અને કમરને સીધી રાખી શકાય.

वजनदार बैग उठाने का सही तरीका

वजनदार बैग को कंधे पर उठाने के बजाये उसे गर्दन में डाल कर तिरछा उठाएं।

Advise for School Children

A backpack with two shoulder straps, where the weight is evenly distributed on both sides, is the best way to keep the spine strain-free.



નિશાળ જતા બાળકો માટે સલાહ

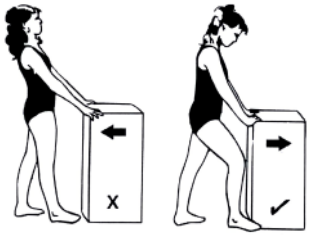
નિશાળ જતા વિદ્યાર્થીઓએ ખભા પર આવે તેવા બે પટાવાળી સ્કૂલબેગ વાપરવી જોઈએ. જેથી બેગનું વજન બંને ખભા પર સરખું રહે અને કરોડ પર એકતરફી ભાર ન આવે.

स्कूल जाने वाले बच्चो के लिए सलाह

स्कूल जाते बच्चों को कंधों पर आए ऐसे दो पट्टे वाली बैग का उपयोग करना चाहिए जिससे वजन दोनो तरफ समान रूप से वितरित हो सके और स्पाइन दबाव-मुक्त रहे।

Pushing better than pulling

When you need to shift the objects, prefer to push them rather than pull them, as shown.



ખેંચવા કરતા ધક્કો મારવો સહેલું

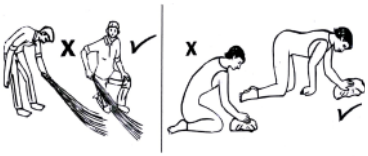
કોઈપણ ભારી વસ્તુને ખેંચીને ખસેડવા કરતાં ધક્કો મારવો. તેનાથી પીઠ પર તનાવ ઓછો આવે છે.

खींचने से धक्का मारना बेहतर

जब किसी वस्तु को खिसकाना हो तो खेंचने से बेहतर उसे धक्का मार कर खिस्काना उचित रहता है।

Correct postures in Housework

While performing tasks like sweeping, mopping the floor, making beds and cleaning the house, bend from the knees rather than from the back. Use a vacuum cleaner and a mop at the end of a stick. This will not cause backache. If you suffer from knee pain, sit on a stool as tall as the kitchen platform while cooking. You can work comfortably.

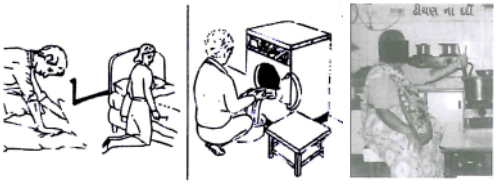


ઘરકામ કરતી વખતે યોગ્ય અંગ સ્થિતિ

દૈનિક ઘરકામ જેવું કે કચરો વાળવો, ઘર સાફ કરવું, પથારી કરવી વગેરેમાં કમરથી વાંકા વળવાને બદલે કમર સીધી રાખીને પગ વાળીને કામ કરવું હિતાવહ છે. વેક્યુમક્લીનર અથવા ઊભા ડંડા સાથે જોડેલા પોતા વાપરો તો કમરમાં દુઃખાવો થતો નથી. જે લોકો ઘુંટણના દુઃખાવાની તકલીફના કારણે ઊભા રહી શકતા ન હોય તેમણે રસોઈ કરતી વખતે સ્ટવ એક નાના ટેબલ પર મૂકી, સામે ખુરશી કે ટેબલ પર બેસીને રસોઈ કરવી જોઈએ.

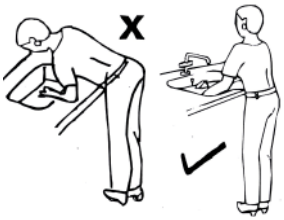
गृहकार्य करते समय शरीर की सही स्थिति

झाड़ु, पोंछा, बिस्तर करते समय कमर की बजाए घुटनों से शरीर को झुकाए। सफाई के लिए वैक्यूम क्लिनर एवं डंडे वाले पौंछे का इस्तेमाल करें। यदि आप घुटनों के दर्द से पीडिती है तो रसोईघर में खाना बनाते समय प्लेटफार्म के बराबर स्टूल पर बैठकर काम करें।



Height of Kitchen and Bathroom sinks

Kitchen and bathroom sinks should always be a little above the waist level. Where the sinks are set into platforms, there should be very little space between the basin and the platform edge, in order to avoid bending down while you wash hands, dishes, vegetables etc.



વૉશ બેસીનની ઊંચાઇ કેટલી હોવી જોઇએ ?

રોજીંદા કાર્યોમાં આપણે વૉશ-બેસીનનો વારંવાર ઉપયોગ કરીએ છીએ. જો તેની ઊંચાઇ બરાબર ન હોય તો, વારંવાર વાંકા વળવું પડે તો તેના કારણે લાંબા સમયે તકલીફ થાય છે .વૉશ-બેસીનની ઊંચાઇ કમરની ઊંચાઇ અથવા તેના કરતાં સહેજ વધારે હોવી જોઇએ. રસોઇના પ્લેટફોર્મ પર બેસીન હોય તો બેસીન અને પ્લેટફોર્મના કિનારી વચ્ચે અંતર ન હોવું જોઇએ. જો અંતર હોય તો આગળ નમીને કામ કરવું પડે છે અને તે કારણે પીઠમાં દુ:ખાવો થઇ શકે છે.

वोष बेसिन की उंचाई कितनी हो?

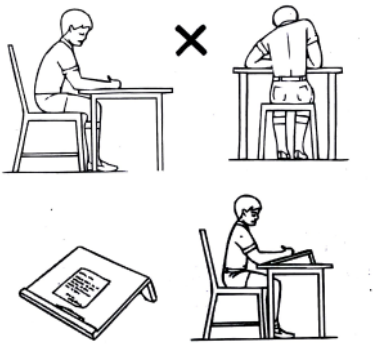
रोजमर्रा के कामो में हम वोषबेसिन का बार बार उपयोग करते हैं, यदि उसकी ऊँचाई सही न हो तो बार बार झुकने की वजह से लंबे समय में तकलीफ हो सकती है। वोष बेसिन की ऊँचाई कमर की ऊँचाई या उससे थोडी ज्यादा होनी चाहिए । रसोईघर के वोषबेसिन और प्लेटफार्म के किनारी के बीच अंतर नहीं होना चाहिए। अगर वोषबेसिन आगे होगा तो आगे झुककर काम करना पड़ेगा जिससे कमर दर्द हो सकता है।

नल की ऊँचाई भी ऐसी होनी चाहिए की काम करते समय झुकना नहीं पड़े।

Back & Neck Posture in Children

Usually children do not suffer from backache or neck pain. But care should be taken. The height of the child's desk must be a little higher than the child's waist height while studying.

Inclination pads should be placed on study tables of children. This ensures that the their back and neck remain straight while reading, writing and drawing. They should be able to look at their books without bending their neck and back.



બાળકોમાં કમર અને ડોકનો દુ:ખાવો

સામાન્ય રીતે નાની ઉંમરના બાળકોમાં કમરનો દુ:ખાવો થતો નથી તેમ છતાં કાળજી રાખવી જોઇએ. અભ્યાસ કરતી વખતે બાળકના ટેબલની ઊંચાઇ બાળકના કમરથી સહેજ ઊંચી હોવી જોઇએ.

અભ્યાસ કરતી વખતે બાળકોએ ઢાળીયાનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ, જેથી પીઠનો ભાગ વાળ્યા સિવાય ગરદન સીધી રાખીને સામે જોઇને લખી/વાંચી શકાય

बच्चों में कमर व गर्दन की स्थिति

सामान्यतया बच्चों को कमर या गर्दन दर्द नहीं होता लेकिन सावधानी बरतनी अच्छी है। बच्चे के पढाई की टेबल की ऊँचाई बच्चे की कमर से थोडी ऊँची होनी चाहिए।

पढने अथवा लिखने के लिए इनक्लिनेशन पैड का इस्तेमाल करें जिससे पीठ से झुके बिना एवं गर्दन सीधी रखते हुए पढा लिखा जा सके।

Back care during pregnancy

- Backache is common during pregnancy. Back-stress can be relieved with proper exercise and postures.
- While sleeping on the back, a pillow should be placed under both knees, so that back-muchles are relaxed.
- It is advisable to sleep on one side with both knees bent, and a pillow between the legs.
- While breast-feeding, sleep on one side, or sit up straight in a chair and place your child on a pillow in your lap.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પીઠની સંભાળ

- ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કમરનો દુઃખાવો થાય છે. ગર્ભાવસ્થા પછી કમરનો દુઃખાવો ચાલુ ન રહે તે માટે કસરત કરવી જોઈએ અને કમરની કાળજી રાખવી જરૂરી છે.
- સૂતી વખતે બંને ઘુંટણથી પગ વાળીને, ઘુંટણ નીચે તકીયો કે ઓશીકા મૂકીને સૂવું જોઈએ, જેથી કમરના સ્નાયુઓ તનાવમુક્ત રહે.
- ડાબે પડખે સૂવું હિતાવહ છે. પડખે સૂતી વખતે ઘુંટણ વાળેલા રાખવા અને બંને પગ વચ્ચે એક ઓશીકું રાખવું.
- બાળકને ધાવણ આપતી વખતે એક પડખે ફરીને સૂવું અથવા ખુરશીનો ટેકો લઈ, ટટ્ટાર બેસવું, બાળકને ખોળામાં ઓશીકા પર રાખીને ધાવણ આપવું જોઈએ.
- બાળકના કપડાં બદલતી વખતે તેને ઊંચા ટેબલ પર સુવાડો અથવા જમીન પર રાખો, જેથી તમને વારંવાર નીચે નમવું ન પડે.

गर्भावस्था दरम्यान पीठ-कमर की देखभाल

- *गर्भावस्था दरम्यान कमर दर्द की समस्या सामान्य है। जिसके लिए सही प्रकार से कसरत करना आवश्यक है।*
- *सीधे सोते समय, घुटनों से पैर मोडकर अथवा घुटनों के नीचे तकियाँ रख्खें जिससे कमर की माँसपेशीयों पर दबाव ना पड़े।*
- *करवट लेकर तथा घुटनों को एक-दूसरे के उपर रखते हुए पैरों के बीच में रखकर सोना चाहिए।*
- *बच्चे को दूध पिलाते समय करवट लेकर सोयें या सीधे बैठे और बच्चे को गोद में तकिया रख उस पर सूलाकर दूध पिलाएं।*
- *बच्चे के कपडे बदलते समय बच्चे को टेबल पर सुलाए ताकि बार-बार झुकना ना पड़े।*

Care to be taken

Total bed rest

Complete bed rest is necessary when there is sudden or severe back pain and it lasts for at least 3-4 days. Daily routines may be resumed after that as shown in this booklet,

પથારીમાં સંપૂર્ણ આરામ

પીઠ અથવા કમરમાં અચાનક દુ:ખાવો શરૂ થઈ જાય અથવા તો દુ:ખાવો ખૂબ વધારે હોય તો ૩-૪ દિવસ પથારીમાં સંપૂર્ણ આરામ કરવો પડે છે. વધુમાં વધુ ૩-૪ દિવસ જ સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ત્યારબાદ ધીરે-ધીરે આ પુસ્તિકામાં બતાવ્યા મુજબ દૈનિક ક્રિયાઓ શરૂ કરવી જોઈએ.

बिस्तर पर संम्पूर्ण आराम

अचानक गंभीर कमर दर्द होने पर ३-४ दिनों के लिए पूर्णतया आराम आवश्यक होता है। ज्यादा से ज्यादा २-४ दिन ही पूर्ण आराम करना चाहिए उसके पश्चात पुस्तिका में बताए अनुसार दैनिक क्रियाएँ शुरु करनी चाहिए।

Use of neck or back brace

- Braces may be used only for a few days when the pain is extreme. After that, exercises should be done as guided by the physiotherapist.
- Wearing a neck brace, collar or a lumber belt for a long time will weaken the muscles. It is important to strengthen muscles through proper exercises rather than wearing belts.

કમર અને ગરદનના પટ્ટાનો ઉપયોગ

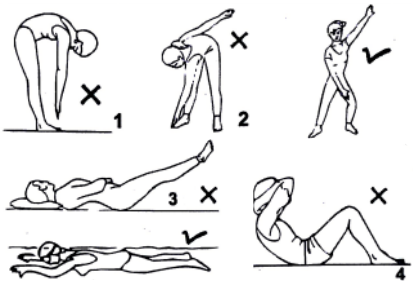
- કમરનો દુ:ખાવો થાય એટલે પટ્ટો પહેરી જ રાખવો પડે એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે.
- શરૂમાં જ્યારે દુ:ખાવો ખૂબ જ હોય ત્યારે થોડા દિવસો માટે પટ્ટો પહેરવો જોઈએ. પછી ધીરે-ધીરે ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ દ્વારા બતાવેલ કસરતો ચાલુ કરવી જોઈએ.
- લાંબા સમય સુધી પટ્ટો પહેરી રાખવાથી સ્નાયુઓ નબળા પડે છે, જે હિતાવહ નથી. તેથી ધીરે-ધીરે પટ્ટો દૂર કરી કસરત દ્વારા સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા જોઈએ.

कमर व गर्दन के मध्य पट्टे का उपयोग

- *शुरु में जब ज्यादा दर्द हो तब थोडे दिनो तक पट्टा (बेल्ट) पहनना चाहिए।*
- *फिर फिजियोथेरापीस्ट द्वारा बताई गई कसरत शुरु करनी चाहिए।*
- *लंबे समय तक पट्टा पहनने से माँसपेशीयाँ कमजोर हो जाती है इसलिए धीरे-धीरे पट्टा हटा कर कसरत द्वारा माँसपेशीयों को मजबूत करना चाहिए।*

Physiotherapy

Exercise is an important process to reduce and eliminate neck, back or joint pain. However, unnecessary and wrong exercises can worsen the pain. Take expert's guidance. In the illustrations below, number 1 to 4 are harmful to the back and should be avoided.



ફિઝીયોથેરાપી

ડોક, પીઠ અને સાંધાના દુઃખાવા ઓછા કરવા કસરત આ એક અગત્ય ક્રિયા છે, પણ બિનજરૂરી અને ખોટા પ્રકારની કસરત કરવામાં આવે તો દુઃખાવો વધશે. તે માટે નિષ્ણાતોની સલાહ લેવી જોઈએ. બતાવેલ આકૃતિઓમાં ૧ થી ૪ પીઠ માટે હાનિકારક હોય છે, માટે તે ટાળવી.

फिजियोथेरेपी

गर्दन, पीठ एवं जोडों के दर्द में कसरत, महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। परन्तु गलत तरीके से कसरत करने पर दर्द बढ भी सकता है, इसलिए विशेषज्ञ की सलाह के बिना कसरत ना करें। बताए हुए ४ उदाहरण कमर के लिए घातक होते है।

Disc degeneration or prolapsed disc

If there is back-pain upon bending forward or there is a shooting pain in the leg or tingling; It is important to sleep on stomach and try to raise the upper body. (Extension exercise)

ગાદીનો ઘસારો અથવા ગાદી ખસવી

જો નીચે નમવાથી પીઠનો દુઃખાવો થાય અથવા પગમાં વધારે દુઃખાવો અથવા સુન્નપણું અથવા ઝણઝણાટી થતી હોય તો ઊંધા સૂઈ શરીરનો ખભા અને માથાનો ભાગ ધીમે ધીમે ઊંચો-નીચો કરવો.

गादी का घिसना - खिसकना

नीचे झुकने से कमर या पैर दर्द अथवा सूनापन अथवा झनझनाहट होती हो तो पेट के बल लेट कर शरीर के आगे के हिस्से को ऊपर उठा कर कसरत करें।

Backache due to Facet Joint pain

If there is back-pain while bending backward, It is important to sleep on the back and exercise abdominal muscles and thereby strengthen and support the lumbar vertebrae. These are called Flexion exercise for Abdominal strengthening.

મણકાના સાંધાનો દુઃખાવો

જો શરીરને પાછળની તરફ નમાવવાથી દુઃખાવો થતો હોય તો ચત્તાપાટ સૂઈ પેટના સ્નાયુની કસરત કરવી જરૂરી છે. તેનાથી કમરના મણકાના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે.

जोड़ो पर जमाव से कमर दर्द

यदि झुकने पर कमर दर्द होता है तो कमर के बल लेटकर पेट की माँसपेशीयों की कसरत करें जिससे कि कमर के मणको की माँसपेशीयाँ मजबूत होती है।

Heat Therapy

Heat Therapy relieves backache to some extent. There are various methods of taking heat treatment. Although the purpose of giving heat is the same, the depth of heat-penetration differs. When there is intense pain, it is advisable to go for heat therapy for 7-10 days. This relieves pain. Hot-water bottles, or infra-red lamps or electric heat-pads helps to relieve pain.

ગરમ શેક

ગરમ શેક લેવાથી ડોક, પીઠ અને કમરના દુ:ખાવા થોડા પ્રમાણમાં ઓછા થાય છે. તે અનેક પદ્ધતિઓથી આપવામાં આવે છે. અલગ અલગ પદ્ધતિ દ્વારા ગરમી શરીરમાં અલગ અલગ ઊંડાઈ સુધી પહોંચે છે. જ્યારે દુ:ખાવાનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય ત્યારે ૭થી ૧૦ દિવસ સુધી ગરમ શેક લેવો જોઈએ. તેનાથી દુ:ખાવામાં રાહત મળે છે. શેક માટે ગરમ પાણીની થેલીઓ, ઇન્ફ્રા રેડ લેમ્પ અને શેકના પેડ વગેરે વપરાય છે.

गरम सेक

गर्म सेक कुछ हद तक कमर दर्द में आराम देता है। गर्म चिकित्सा की कई प्रक्रियाएं है, यद्यपि गर्मी देने का उद्देश्य एक ही होता है। गर्म बंधन की गहराई भिन्न होती है, जब तीव्र दर्द हो तो सलाह दी जाती है कि ७ से १० दिन तक गर्म सेक करें यह दर्द से आराम देगा, गर्म पानी की बोतल, इलेक्ट्रीक्ट गर्म गद्दी, विद्युत लाल लेम्प दर्द कम करने में मदद करेंगे।

Emergency Situations in Backache

Emergency medical help should be sought form a Spine-specialist under the following conditions.

- Weakness while walking
- Tingling or shooting pain, pins & needle sensation while standing or walking
- Buckling of legs
- Partial or total paralysis
- Loss of control over passing urine and stool
- Vertebral Fracture without major injury.

પીઠમાં કટોકટીના ચેતવણી ચિહ્નો

જો ડોક, પીઠ અથવા કમરના દુ:ખાવાના દર્દીઓને નિમ્નલિખિત લક્ષણોમાંથી કોઈપણ લક્ષણ દેખાય તો તાત્કાલિક કરોડના નિષ્ણાત ઓર્થોપેડિક સર્જનનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

- ચાલતી વખતે નબળાઈ
- ઊભા રહેતી વખતે અથવા ચાલતી વખતે જો વધારે દુ:ખાવો, ઝણઝણાટી અથવા સોય ભોંકાય તેવી સંવેદના થાય
- જ્યારે ઊભા હોવ ત્યારે અચાનક પગ વળીને પડી જવાય
- હાથ અથવા પગમાં લકવાની અસર થાય
- જાજરૂ અને પેશાબ ઉપર કાબુ ન રહે.
- અકસ્માત વગર મણકાના એક્સ-રેમાં ફ્રેક્ચર દેખાય

कमर दर्द में आपात स्थिति

निम्नलिखित परिस्थितियों में स्पाईन विशेषज्ञ से आपातकालीन मदद लें।

- *घूमते समय कमजोरी महसूस होने पर*
- *झनझनाहट या गम्भीर दर्द, खडे या घूमते समय चुसन महसूस हो*
- *पैरों में ऐंठन आना*
- *पूर्ण अथवा आंषिक पेरालिसिस*
- *मल और मूत्र नियंत्रण खोना*
- *भयंकर घाव के बिना स्पाईन में क्षतिग्रस्तता*

Physical Fitness

Swimming is a good exercise for those suffering from backache, since body weight is low in water and back muscles get good exercise without undue strain. Walking in chest-deep water is also beneficial.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

પીઠ દર્દના દર્દીઓ માટે તરવું તે સારામાં સારી કસરત છે. તેનું કારણ છે કે પાણીમાં શરીરનું વજન ઘટી જાય છે અને પીઠના સ્નાયુઓને વધુ ખેંચ પડ્યા વિના સારી કસરત મળે છે. છાતી જેટલા ઊંડા પાણીમાં ચાલવું આ એક સારી કસરત છે.

शारीरिक स्वास्थ्य

कमर दर्द के रोगियों के लिए तैरना बहुत अच्छी कसरत होती है और कमर की माँसपेशीयों को बिना किसी तनाव के अच्छी कसरत मिलती है। कमर तक गहरे पानी में घूमना भी एक अच्छी कसरत है।

Wrong Habits

A unhealthy diet and a sedentary lifestyle increase weight. Being overweight contributes to back-pain. A large stomach or pot-belly increase pressure on the lumbar vertebrae and causes persistent and frequent back pain.

Use of tobacco increases nicotine in blood, which constricts blood vessels and prevents the healing process if discs or muscles have been damaged. As a result the pain is prolonged.

Cradling mobile-phones between the neck and shoulder while driving or performing other tasks increases the possibilities of neck-pain. Telephone operators should use headphones or bluetooth headsets so that they can work with their neck straight.

પીઠને નુકસાન કરતી કુટેવો

ચરબીયુક્ત ખોરાક અને બેઠાડા જીવનથી મેદસ્વીપણું વધે છે. મેદસ્વીપણાથી પીઠનો દુ:ખાવો થાય છે. મોટી ફાંદના કારણે પીઠ અને કમરમાં સતત દુ:ખાવો રહે છે.

તમાકુના વપરાશથી લોહીમાં નિકોટીનની માત્રા વધે છે. નિકોટીન લોહીની ધમનીઓને સાંકડી કરે છે અને રૂઝ આવવાની ક્રિયા ધીમી કરે છે. જ્યારે બે મણકા વચ્ચેની ગાદીઓ અને સ્નાયુઓને નુકસાન થયેલ હોય ત્યારે નિકોટીનના કારણે રૂઝ આવતી નથી અને લાંબા સમય સુધી દુ:ખાવો રહે છે.

માથું ત્રાંસુ કરીને કાન અને ખભા વચ્ચે મોબાઈલ ફોનને પકડવાથી ડોકમાં દુ:ખાવો થાય છે. લોકો વાહન ચલાવતી વખતે અથવા બીજું કામ કરતી વખતે આવું કરતા હોય છે. જેમને ટેલિફોનનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં કરવો પડતો હોય છે તેઓએ હેડફોન અથવા બ્લ્યુટુથ સાધનો વાપરવા જોઈએ જેનાથી તે લોકો કામ કરતી વખતે ડોક સીધી રાખીને ફોન પર વાત કરી શકે.

गलत आदतें

बसायुक्त खाने एवं निश्क्रिय तरीके से जीवनयापन से शरीर का भार बढता है । मोटापे से कमर दर्द को बढावा मिलता है । मोटे पेट - तोंद के कारम पीठ एवं कमर के मणको पर दबाव बढता है और उनमें दर्द रहता है ।

तम्बाकू का सेवन खून में नीकोटीन बढाता है जिससे नसे सिकुड जाती है और डिस्क या माँसपेशीयों में तकलीफ होने पर ठीक होने में समय लगता है व लंबे समय तक दर्द रहता है ।

मोबाइल फोन को गर्दन और कंधे के बीच रख गाडी चलाने या अन्य कार्य करने से गर्दन दर्द की संभावना बढती है । हेड फोन या ब्लू टूथ तकनीक का उपयोग करने से गर्दन को सीधा रखकर काम किया जा सकता है ।

Dr. Praveen Saxena

MBBS, MS (Ortho)
Fellow Spine MicroSurgery (Germany)
Fellow Endoscopic Spine (AIIMS, New Delhi)

Consultant Spine Surgeon

+91 98790 22906
saxena.spine@gmail.com

Dr. Hrutvij Bhatt

MBBS, DNB (Ortho)
Fellow Spine Surgery (Sancheti Hosp., Pune)

Consultant Spine Surgeon

+91 99786 93369
hrutvij.bhatt@gmail.com

Team and Vision

Holistic Spine Clinic is your one stop solution for all kinds of Spine problems. Dr. Praveen Saxena and Dr. Hrutvij Bhatt are two experienced Spine surgeons of the team. Both are practicing exclusively in the field of Spine Surgery with experience of more than 8 years. Team is committed to deliver consistent and safe solution to all Spinal problems. Team also boast of bringing cutting edge technology and advance like Neurological monitoring and minimal invasive surgery to provide successful results in the various complex situations. Apart from offering all kind of surgical solutions, team also gives emphasis on Prevention of various Spine problems by creating awareness about Principles of Spine care.

Outreach Centers

INTERNATIONAL

Tanzania	**Kenya**
Dar es Salaam	Nairobi
Mwanza	
Arusha	

NATIONAL

Morbi	Surat	Himmatnagar
Palanpur	Vapi	Bhilwara
Mehsana	Bhuj	Udaipur

For OPD Advisory contact: +91 76210 22906

Safe & Simple solutions for all Spine Problems

One stop solution for

- ✓ Back Pain
- ✓ Sciatica
- ✓ Slipped Disc
- ✓ Neck Pain
- ✓ Age related Spine problems
- ✓ Shoulder Pain
- ✓ Fractures of Spine
- ✓ Osteoporosis of Spine

Specialised in

- ✓ Minimal Invasive and Endoscopic Spine Surgery
- ✓ Disc Replacement Surgery and Dynamic stabilization
- ✓ Pain management
- ✓ Vertebroplasty and Kyphoplasty for Osteoporotic Spine fractures
- ✓ Correction of Spinal Deformities

ડૉ. પ્રવીણ સક્સેના
કન્સલ્ટન્ટ સ્પાઈન સર્જન
એમબીબીએસ, એમએસ (ઓર્થો)
ફેલો સ્પાઈન માઈક્રોસર્જરી (જર્મની)
ફેલો એન્ડોસ્કોપીક સ્પાઈન (એઈમ્સ, નવી દિલ્હી)

ડૉ. ઋત્વીજ ભટ્ટ
કન્સલ્ટન્ટ સ્પાઈન સર્જન
એમબીબીએસ, ડીએનબી (ઓર્થો)
ફેલો સ્પાઈન સર્જરી (સંચેટી હોસ્પ., પૂણે)

holistic
SPINE CLINIC

હોલીસ્ટીક સ્પાઈન ક્લીનીક

પહેલો માળ, સ્વપનીલ કોમ્પલેક્ષ, કોમર્સ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૯
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક: ☎ **+૯૧ ૭૬૨૧૦ ૨૨૯૦૬**