



எஸ்சிஐ உடன் சிறந்த வாழ்வைப் பேணி  
காப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

# எஸ்சிஐ (SCI)

## பரவல்

ஒரு நபரினுடைய முதுகெலும்புத்தண்டில் பாதிப்பு ஏற்படுகையில், நரம்புகள் அடிக்கடி சேதமடைகின்றன. இது முதுகெலும்பு பாதிப்பினால் ஓர் குறிப்பிட்ட விதமான நரம்பு வலியை ஏற்படுத்தும். இவ்வகையான பாதிப்பு நாளப்பட்ட வலி நிலைமையை உண்டாக்குகிறது, மேலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் இது மோசமடையக்கூடும் சர்வதேச மாநாட்டினுடைய (முதுகெலும்பு பாதிப்புகளுக்கான மேலாண்மை, புது டெல்லி) அறிக்கையின்படி, இந்தியாவில் முதுகெலும்பு பாதிப்பு ஏற்படும் அளவு ஆண்டுதோன்றுக்கு ஒரு மில்லியனுக்கு 15 புதிய நிலைகள் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

## அறிகுறிகள்

அறிகுறியின் வகையும், வலியின் தீவிரமும் நோயாளிக்கு நோயாளி மாறுபடும். பொதுவான அறிகுறிகள் கீழே உள்ளன:

- ▶ நரம்பு எரிச்சல்
- ▶ திடீர் கடும வலி
- ▶ ஒவ்வொரு நரம்பு துடிப்பிலும் வலி
- ▶ கடுமையான வலி
- ▶ நரம்பு குத்தல்
- ▶ உணர்ச்சியின்மை
- ▶ மின்சார தாக்குதல் போன்ற வலி



▶ வலி நிவாரண மருந்துகளை உங்கள்: மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி எடுத்துக் கொள்ளுதல், வலி அதிகமாவதைத் தடுப்பதற்காக பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவிற்கு அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது அவசியமானதாகும்

▶ உடல் சிகிச்சை: இது ஒரு வகையான குணமடையும் சிகிச்சை ஆகும், வலி பாதிப்பு மீண்டும் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளை எப்படிச் செய்வது மற்றும் மேற்கொள்வது என்பதை மறுபடியும் கற்றுக்கொள்ள இது உதவுகிறது.

▶ தேவைப்பட்டால், பெல்ட் அணியுங்கள்: இது உங்கள் முதுகு குணமடையும் போது அதை நிலைப்படுத்த உதவுகிறது.

▶ தொடர்ச்சியாக நகர்கிறது: தொடர்ச்சியான, மென்மையான இயக்கம் இரத்த ஓட்ட சுழற்சியைச் சீராக வைத்துக் குணமாக்குவதை வேகமாக்குகிறது.

▶ மாடிப்படியில் ஏறுதல்: ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை மாடியில் ஏறி இறங்குவது சில வாரங்களுக்குச் சிறந்ததாக இருக்கும், ஆனால் அதை அதிகமாக முயற்சிக்காதீர்கள்.

▶ இடுப்பை வளைத்தல்: அதற்குப் பதிலாகப் பொருட்களை எடுக்க முழங்கால்களை வளைத்து கீழே குனிவுங்கள்

▶ கனமான எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்குவதை தவிர்த்திடுங்கள்

▶ சிகரெட் பிடிக்காதீர்கள் அல்லது டொபாக்கோ தயாரிப்புகளை உபயோகிக்காதீர்கள்

▶ உடற்பயிற்சி செய்யலாம்: எளிமையான நடைப்பயிற்சியைத் தவிர, நீச்சல் அடிப்பது, குழிப்பந்தாட்டம் ஆடுவது, ஓடுவது அல்லது பிற கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்க வேண்டாம்

## உடற்பயிற்சிகள்

உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நலனுக்கும் உடலியக்கச் செயல்பாடு அவசியமானதாகும். உணவுத் திட்டத்துடன் சேர்த்து எல்சிஐயினை கையாளுவதிலும், மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதிலும், தேவையான அளவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதிலும், தொடர் செயல்பாடு ஓர் முக்கிய காரணியாக அமைகிறது.

எல்சிஐக்கான உடற்பயிற்சிகள் சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகள்

### வலிமைக்கான பயிற்சி

வலிமைக்கான பயிற்சியானது உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலக்கூடிய மிகப்பெரிய தசைக் குழுமங்களை இலக்காக்குகிறது. இந்த தசைகள் ஒவ்வொருவரின் எல்சிஐயை சார்ந்து ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும். துவக்கத்தில், ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் குறைந்தது 10 தடவையாவது செய்யத் திட்டமிடுங்கள் (10 தடவை ஸ்ரீ 1 தொகுப்பு). குறுகிய நேர இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு தொகுப்பையும் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.



### திட்டமிடப்பட்ட உடற்பயிற்சி

குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் வரை தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்வது சிறந்தது. ஆனால் ஒரே நேரத்தில் 10 நிமிடங்கள் வரையிலான சிறிய உடலியக்கச் செயல்பாட்டை செய்வது கூட

ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மைகளைத் தரும். சாத்தியமெனில், உங்கள் உடற்பயிற்சிகளை வாரம் முழுவதும் நீட்டிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எந்தளவிற்கு அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அந்தளவிற்கு அதிகமாக ஆரோக்கியத்திற்கான நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள்!



## தசை நீட்டிப்பு

அன்றாடம் தசைகளை நீட்டிப்பது உங்கள் மூட்டுகளை இன்னும் சுமுகமாக அசைக்க உதவும். நீங்கள் இதை இயக்க வரம்பு என்று கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். மிகப்பெரிய தசை குழுமங்கள் இருக்கும் பகுதிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்: கெண்டைக்கால், தொடைகள், இடுப்பு, கீழ்ப்புற முதுகு மற்றும் தோள்பட்டைகள். 30 விநாடிகள் வரை தசைகளை நீட்டியபடியே வைத்திருங்கள். வலி ஏற்படுகிறது எனில் நிறுத்தி விடுங்கள்.



## திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சியானது குறிப்பாக இதயநாள ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது, இது முதுகெலும்பு பாதிப்பில் உள்ளவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். திறந்தவெளி உடற்பயிற்சியில் மூன்று கட்டங்கள் இருக்க வேண்டும்:

- தசை நீட்டிப்புகளைச் செய்து உடலை ஆயத்தப்படுத்துங்கள், பின்னர் லேசான செறிவுள்ள செயல்பாட்டை செய்யுங்கள். இவை உங்கள் இதயத் துடிப்பை மெதுவாக அதிகரித்து உங்களுடைய தசைகளைத் தளர்வாக்குகிறது.
- மிதமான அல்லது தீவிரமான உடற்பயிற்சியை செய்யுங்கள் (பேச்சு சோதனையைச் சார்ந்து)
- லேசான செயல்பாட்டைச் செய்வதன் மூலம் உடலை அமைதியாக்குங்கள். இது உங்கள் இதயத் துடிப்பை மெதுவாகக் குறைக்கிறது.





**வலியால்** அவதிபட வேண்டாம்

ஓர் ஆரோக்கியமான இயல்பான வாழ்க்கை வாழ

Join  
**aNTi**  
**PAIN**  
MOVEMENT  
TODAY

This Movement is supported by:

**ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

The makers of

**PregabidNT**  
Pregabalin 200/150mg • Neuropharm 10 mg/150mg

**Pregabid D**  
Pregabalin 200/150mg • Neuropharm 10 mg/150mg

**PregabidMNT**  
Pregabalin 200/150mg • Neuropharm 10 mg/150mg

**Pregabid CR**  
Pregabalin 200/150mg • Neuropharm 10 mg/150mg