



CELEBRATING  
**10**  
YEARS

Ⓡ a Novel Therapy

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More **pain-free** moments in life

This Movement is supported by:

**ALECTA** | **INTAS**

The makers of

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>  
Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

**Pregabid D**  
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

**Pregabid Trio**  
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg + Amitriptyline 10 mg Tabs.

**Pregabid CR**  
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg CR Tabs.



నిర్వహించడానికి చిట్కాలు  
ఫైబ్రో మైయాల్జియాతో మంచి జీవితం

# పైల్ట్ మైయాల్జియా

## ప్రబలత

పైల్ట్ మైయాల్జియా అనేది దీర్ఘకాలిక నొప్పులలో ఒకటి. పైల్ట్ మైయాల్జియా అనేది ఒక నిర్దిష్ట రకమైన నొప్పి, ఇది దీర్ఘకాలిక, విస్తృతమైనది మరియు తరచుగా సున్నితత్వంతో ఉంటుంది. "దీర్ఘ" అంటే నొప్పి కనీసం 3 నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. రోగనిర్ధారణకు ముందు చాలా సంవత్సరాలు పైల్ట్ మైయాల్జియా నొప్పిని అనుభవిస్తారు. "విస్తృతమైనది" అంటే శరీరం యొక్క ఎగువ మరియు దిగువ భాగాలలో అంతటా అనుభూతి చెందుతుంది. అయినప్పటికీ, పైల్ట్ మైయాల్జియా తో బాధపడుతున్న చాలా మంది ప్రజలు తమ భుజం లేదా మెడ వంటి శరీరంలో నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో తమ బాధను అనుభవిస్తారు. మరియు "సున్నితత్వం" అంటే తక్కువ మాత్రం ఒత్తిడిలో కూడా చాలా నొప్పిని కలిగిస్తుంది. మహిళల్లో ఇది ఎక్కువగా ప్రబలమవుతుండగా, FM ఉన్నవారిలో 75-90 శాతం మంది మహిళలు, ఇది అన్ని జాతుల పురుషులు మరియు పిల్లలలో కూడా సంభవిస్తుంది.

## లక్షణాలు

లక్షణం మరియు నొప్పి తీవ్రత ఒక్కొక్కరోగికి ఒక్కొక్కలాగా ఉంటుంది. సాధారణ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉంటాయి:

- ▶ లోతైన కండరాల నొప్పి మరియు పుండ్లు పడటం
- ▶ ఉదయం దృఢత్వం
- ▶ రేడియేటింగ్ నొప్పి
- ▶ తాకడానికి సున్నితత్వం
- ▶ నిద్రపోవడంలో సమస్యలు
- ▶ అలసట



## చేయదగినవి మరియు చేయకూడనివి

- ▶ మీ శరీరం చెప్పేది వినండి. మీకు అవసరమైతే "విశ్రాంతి తీసుకోండి".
- ▶ మీ శక్తిని బాగా ఉపయోగించుకోండి
- ▶ మీ మెదడును బిజీగా ఉంచండి. మానసికంగా చురుకుగా ఉండండి
- ▶ షెడ్యూల్ కట్టబడి ఉండండి. రోజువారీ దినచర్యలు మరియు కార్యకలాపాలను నిర్వహించండి.
- ▶ మీ మందుల గురించి బిలాగే పైల్ట్ మైయాల్జియా చికిత్స కోసం ఇతర వైద్యులను సంప్రదించి ఎప్పటికప్పుడు మీ వైద్యున్ని అడగండి.
- ▶ ముందుగా మీకు టుంబలవసరాలకు హాజరు కావడానికి మీ డాక్టర్ ను దర్శనమివ్వండి.
- ▶ మీరు నొప్పి మరియు అలసట లేని రోజుల్లో మితిమీరి పనిచేయడం.
- ▶ మీ తదుపరి పైల్ట్ మైయాల్జియా మంట గురించి ఎక్కువగా విచారించకండి. ఇది పరిస్థితిని మరింత దిగజారుస్తుంది.
- ▶ మీ లక్షణాలను గుర్తించలేని వ్యక్తుల మాట వినవద్దు.
- ▶ బయటి ప్రపంచం నుండి మూసేవేయవద్దు. మీరు మీ ప్రేమమైనవారితో కనెక్ట్ అయినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మంచి అనుభూతి చెందుతారు. వాళ్ళు మీకిలకమద్దతు వ్వవస్తారు.

## వ్యాయామాలు

పూర్తి ఆరోగ్యం మరియు బాగుకోసం శారీరక శ్రమ ముఖ్యం. పైట్రో మైయాల్జియా నోప్పిని బోజన ప్రణాళికతో పాటు నిర్వహించడానికి, అవసరమైనవిధంగా మందులు తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడి నిర్వహణతో పాటు నియమానుసారకార్యకలాపాలు ముఖ్యమైనవిషయం.

## పైట్రో మైయాల్జియా కోసం వ్యాయామాల పైచిట్కాలు

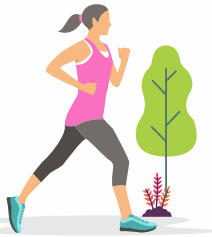
### ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్కటి వ్యాయామాలు

రోజువారీ ఒక్కొక్కటి విరుచుకునే వ్యాయామాలు మీ కీళ్ళు మరియు జాతుగా కదలడానికి సహాయపడతాయి. మీరు దీనిని చలనశ్రేణి అని పిలుస్తారు. పెద్దకండరాల సమూహాలపై దృష్టి పెట్టండి: పిక్కలు, తోడలు, పిరుదులు, వెనకవైపుకింది భాగం ఇంకా భుజాలు. 30 సెకన్ల పాటు విరుచుకోవాలి. నొప్పిగా ఉంటే నిలిపివేయండి. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఒక్కొక్కటి విరుచుకునే వ్యాయామాలు ప్రయత్నించండి.



### విరోచిక్యాయామం

మీ పైట్రో మైయాల్జియా గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడంలో ఉత్తమమైన మార్గాలలో ఇది ఒకటి. విరోచిక్యాయామం మీ పెద్దకండరాలను నిర్ణీతకాలానికి ఉపయోగిస్తుంది. నడకచాలా సులభమైనది, మరియు మీకు మంచి జతబూట్లు తప్పవేరే ప్రత్యేక ఉపకరణాలు అవసరంలేదు.



## ఐసోమెట్రిక్ యామాలపై

సాధారణ బలం-శిక్షణ బాధిస్తే, ఐసోమెట్రిక్ యామాలను ప్రయత్నించండి. కనిపించే కదలిక లేకుండా మీరు మీ కండరాలను ఉద్దీకరించేస్తారు. ఎలా అంటే: మీ చేతులను ధౌత్యంలో పట్టుకోండి. మీ అరచేతులను మీకు వీలైనంత గట్టిగా నొక్కండి. 5 సెకన్ల పాటు పట్టుకోండి, తరువాత 5 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. దీన్ని ఐదు సార్లు చేయండి.



## పైట్రో మైయాల్జియాలో ఫిట్నెస్ సాధించడం

ఇది ఒక్కొక్కటి విరుచుకునే వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం యొక్క మిశ్రమం మీరు మరియు తప్పిళ్ళా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీరు చేసే భంగిమలను ఆసనాలు అని పిలుస్తారు, నొప్పులు మరియు బాధలను తగ్గిస్తుంది. మరియు మీ ఆలోచనలను కేంద్రీకరించడానికి ధరణ అని పిలువబడే వ్యాయామాలు పైట్రో మైయాల్జియాను అధిగమించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ధ్యానం మీ మనస్సును వర్తమానంలో ఉంచుతుంది, ఇది పైట్రో మైయాల్జియా నొప్పిని నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

