

درد کا حصے نچلے کے کے مر

ہے چلا تا پتہ سے مطالعات طبعی ہے۔ مرض عام ایک میں کاندھ ہانگ درد کا حصے نچلے کے کے مر تقریباً 80% نچلے کے کے مر مرتبہ ایک کم از کم میں زندگی اپنی کوا فراڈ کے عمر بڑی % ہیں، اسباب سے بہت کے درد میں حصے نچلے کے کے مر ہے۔ سکتا ہو سامنا کا درد میں حصے مسائل ہوئے ہگڑتے اور کزنا اختیار انداز نامناسب کھچاؤ، میں کمر تر زیادہ سے میں ان لیکن مختلف طریقے کی لیدی کے یا طبی صحت سے درد کے حصے نچلے کے کے مر ہیں۔ سے وجہ کی باقاعدگی سیکھنا، کوانداز اور طریقوں مناسب لے کے کے رنے سے طریقے صحیح کوا کاموں میں شعور میں صحت اور بہال دیکھ کی خود اور کزنا قائم کوا عادات میں ورزش مناسب اور سے طریقوں کے نمٹنے سے اس اور درد کے حصے نچلے کے کے مر معلومات ذیل مندرجہ کزنا۔ اضافہ ہے۔ کرتی فراہم جائزہ کا

1. ہے؟ ک یا درد میں حصے نچلے کے کے کمر

ب نے سے ہڈی کی ریڑھ یہ ہے۔ جاتی تک پ بڑو سے گ ر دن (ہڈی کی ریڑھ) ک الم س پاڈ نل ان سانی 5 حصے اوپری کے کے کمر مہرے؛ بالائی کے ہڈی کی ریڑھ میں گ ر دن ہے ہوتی مشتمل پر حصوں ریڑھ مہرے۔ کے دم اور پ بڑو کے ہڈی کی ریڑھ میں حصے نچلے کے کے کمر مہرے؛ کے سینے میں ڈسکس کی مہروں کی ہڈی کی ریڑھ اور جوڑوں، چ پٹے کے ہڈی پ ٹھوں، اور لیکم نٹس ہڈی کی والی ہونے منقل اوپری کے ہڈی کی ریڑھ ڈسکس کی مہروں کی ہڈی کی ریڑھ ہے۔ ہوتی جڑی سے اور ہڈی کی ریڑھ ستون کا ریڑھ ہیں۔ کرتی کام پر طور کے سہارا لے کے کے رنے کم وقوت جوڑتا ک و اعضا اور ہے دی تا سہارا ک و سر یہ ہے۔ کرتا حافظت کی جڑوں کی اعصاب کے ریڑھ ک و ریڑھ عضلات گہرے ہیں۔ ہوتی جڑی ن س ہیں اور عضلات سے بہت سے ہڈی کی ریڑھ ہے۔ حرکت عضلات سطحی جہکے ہیں، دی تے سہارا ک و جسم اور ہیں رکھتے ہر قرار پر مقام درست ہیں۔ کرتے فراہم طاقت لے کے

جیسے حصوں، کے مہروں لمبر اور سیکرم مراد سے درد کے حصے نچلے کے کے کمر پر طور عام کول ہوں درد ہے۔ ہونا درد میں ڈسکس کے جوڑ چ پٹے اور ڈسکس کی ہڈی کی ریڑھ ن س ہیں، عضلات، ہے۔ سکتا ہر پر پ رپ شت کی رانوں اور

ہے پھیلنا نہیں تک پ اوں یہ ہے۔ ہوتا مڈ ٹلف سے شیاڈ یکا درد کا حصے نچلے کے کے کمر ہے۔ ہوتا میں درد شیاڈ یکا ک جیسا

2. ہے؟ بڑھتا طرح کس درد کا حصے نچلے کے کے کمر

اور ت ناؤ کے عضلات پر طور عام درد کا حصے نچلے کے کے کمر میں نوجوانوں اور عمر ادھ پڑ پر طور عام درد کا کمر میں افرا د بزرگ جہکے ہے، ہوتا سے وجہ کی کے رنے اختیار انداز نامناسب ہے۔ ہوتا سے وجہ کی بگاڑ کے جوڑوں چ پٹے ر سیدہ عمر اور ڈسکس کی ہڈی کی ریڑھ

ہیں سکتے بڑھتا ہی ک و خطرے کے بڑھنے درد میں حصے نچلے کے کے کمر عوامل ذیل مندرجہ

- نوشی سگریٹ
- موڈ اپا
- کمی کی ورزش
- لیٹنا یا بیٹھنا تک مدت طویل
- رہنا واپس سے حرکت ارتعاش مندی طویل پر دھڑ
- انداز کا رنے کام نامناسب
- ک رنا کام کر جھک تک عرصہ طویل یا ک رنا کام ساتھ کے انداز ہی ایک تک مدت طویل

3. روکھیں؟ کسے درد کا حصے نچلے کے کے مر

روکھیں، برقرار رکھنے اور تیار انداز مناسب دوران کے سرگرمیوں کی روزانہ اور پر کام سکتی کہ مدد میں روکھنے کے درد کا حصے نچلے کے کے مر غذا متوازن اور ورزش سے باقاعدگی ہے۔

دیں توجہ پر انداز جسمانی

گریز سے کرنے اور تیار انداز ہی ایک لٹے کے مدت طویل یا سے کرنے کام میں حال توں شدید کریں۔

روکھیں برقرار رکھنے انداز اچھے کے پٹھنے

طرف کی پیچھے کر لگاٹھ یک پر پشت کی سیٹ پیٹھ میں ہوئے روکھتے سیدھی کر اپنی ایک تک نیچے سے اوپر رکول ہے اور کاندھے کان، پر، دی کھنے سے طرف ایک جھکاؤ میں۔ مت عضلات کے پیٹھ اپنے لٹے کے معاونت میں سہارا کے کر چاہئیں۔ ہونے میں لکیر سیدھی پیروں اپنے بنائیں۔ موافق کواونچائی کی کر سی کھینچیں۔ طرف کی اندر سے آہستہ کول ہے اور گھٹنے جبکہ روکھیں سیدھا پر فرش کو 90 سامنے کواپ ہوں۔ مڑے تک ڈگری کریں۔ گریز سے جھکانے میں اطراف یا سامنے کواونچائی نیچا پیٹھ۔ دی کھنا سیدھا بالکل مقعر کا حصوں کے کر اور گردن جو، روکھیں، برقرار رکھنے کاؤ قدرتی تین کے ہڈی کے ریڑھ مڑے طرف کی اندر نچلے کے کے کر اپنی آپ ہیں۔ جھکاؤ کی روی کا حصوں کے گولے اور جھکاؤ سے وقفے وقفے اور کریں تبدیل انداز ہیں۔ سکتے روکھنے کاشن ساچھوٹا ایک میں حصے دیں۔ حرکت کواونچائی گردن اپنی

روکھیں برقرار انداز کا ہونے کے ہڑے درست

اپنے روکھیں۔ میں لکیر افقی کواونچائی کے روکھنے دی کھیں۔ طرف کی آگے اور اٹھائیں سر اپنا تین کریں۔ سخت سے آہستگی کواونچائی کے پیٹھ اپنے نکالیں۔ باہر اور اوپر رکول سیدھے موجود (مہرے کے حصے نچلے اور مہرے کے سیدھے مہرے، بالائی) جھکاؤ ہڈی کی ریڑھ قدرتی ایک ہے۔ دی تیشک پل جھکاؤ کا شکل کی ایس عام لٹے کے ہڈی کی ریڑھ جو چاہئیں، ہونے سے ڈخنوں اور پیچھے کے گھٹنوں کاندھا، کان، لائن عمودی ایک پر، دی کھنے سے طرف موڑیں۔ نہہیں زیادہ بہت کواونچائی کے حصے نچلے کے کے پیٹھ اپنی کواونچائی میں احاطہ چاہئیں۔ گزری

کے کرنے ایڈجسٹ کواونچائی کے ریڑھتو ہے، پڑتار بنا کھڑے تک عرصے طویل کواونچائی یا اسٹول چھوٹے کواونچائی کے پیٹھ اپنے کریں۔ سخت سے آہستہ کواونچائی کے پیٹھ اپنے طرف اسی کواونچائی کے حصے نچلے کے کے کر اور گھٹنا کولہا، اور ٹھہرائیں، پرسٹیب دوسری کی جسم سے بدلنے اطراف سے وقفے وقفے روکھیں۔ لٹے کے دی نے آرام ساتھ پوڑا

کرتے برش دانت اپ نے یا ہوئے دھوئے چہرہ اپ نام میں روم بات ہے۔ جاتا ممل آرام بھی ک طرف دوسرے ک وک وک ہے اور گھٹنے کے ڈانگ ایک اپ نی رکھیں، سیدھی بالکل کمر اپ نی ہوئے، دی نے سہارا ک و وزن اپ نے کریں۔ نیچے ساتھ ہوڑا ک و خود ہوئے جھکاتے سے تھوڑا سامنے کے رکھیں۔ پر سنک بات ہے ایک لٹے کے مدد میں

فرمان میں نوٹ انداز مناسب لٹے کے کرنے منقل اور اٹھانے ک و اشدیاء ہاری

کے شے بنائیں۔ منصوبہ قبل سے کرنے عمل پر اس پہلے، سے اٹھانے ک و شے ہاری ایک کرنے پر ورا ک و آپ کا جن دین تہ شکیل ک و طریق قوں اور راستوں اور کریں پڑتال کی وزن کے اٹھانے ک و شے ک سی کی نیچے سے سطح کی کمر اپ نی چاہئے۔ ک رنا اطلاق لٹے کے جما سے مضبوطی پر زمین ک و پیریوں اپ نے اور ہوں کھڑے کر رکھول قدم فریب کے شے لٹے، گرفت ک و شے رکھیں۔ سیدھا ک و پشت اپ نی اور جھکیں ک رٹھکا پر زمین گھٹنے ایک لٹیں۔ ٹانگوں اپ نی لٹے کے اٹھانے ک و شے لٹیں۔ کر سخت ک و عضلات کے پیٹ اپ نے اور لٹیں میں رکھیں۔ سیدھا ک و کمر اور رکھیں سیدھا ک و گھٹنوں اپ نے کریں۔ اس تعامل ک و عضلات کے ک و شے آپ جب رکھیں۔ کر پکڑ پر سطح کی کمر اور ساتھ کے جسم ک و شے موڑیں۔ مت ک و کمر ک و اسٹول کے پاؤں ایک لٹے کے جانے لے پر سطح اس ک و خودت و لٹیں، اٹھاو پر سے سر ک و شے ہاری ایک کریں۔ گریز سے ڈالنے کھچاؤ زیادہ بہت پر کمر کریں۔ اس تعامل اس تعامل ک و وزن اپ نے بڑھیں، آگے ہوئے جھکاتے ساتھ ہوڑا ک و گھٹنوں ہوئے، دھکیلنے ان تہائی ک و آپ اگر کریں۔ گریز سے کھینچنے ک و اشدیاء ہاری دھکیلے۔ ہوئے کرتے چاہئے۔ لینی مدد سے دوسروں ک و آپ تہو ضرورت کی اٹھانے شے ہاری

کریں ورزش سے باقاعدگی

کی میڈیکل موجودہ بھی ک سی اپ نی ک و آپ ہے، لٹے کے حوالہ صرف معلومات میں حصے اس * اس بجائے چاہئے، لٹے نامشورہ سے فردورانہ پریشہ کے صحت یا ڈاکٹر اپ نے لٹے کے حالت جائے کیا انحصار پر معلومات ک رده فرام میں مضمون اس کے

بڑھاتی ک و پن سخت اور لچک طاقت، کی لٹیگمنٹس اور نسیں عضلات، ورزش سے باقاعدگی لٹے کے کرنے حاصل بتدریج ک و اہداف ہیں۔ کرتی مدد میں دی نے سہارا ک و ریڑھ اور ہیں طریق قوں کے ورزش کریں۔ نہ زیادہ سے حد میں وقت ہی ایک اسے کریں۔ ورزش پر بنیاد باقاعدہ بنائیں۔ مت طریقے کے خود یا کریں مت تبدیل انہیں کریں۔ عمل پر

4. ہاں؟ اس باب کا یا کے درد کا احصاے نچلے کے کے مر

ایک یہ مہ میں، صورتوں تری زیادہ ہاں۔ اس باب سے بہت کے کے درد کا احصاے نچلے کے کے مر اور تہ ناؤ کے پے ٹھوں پر طور بہ زیادہ یہ بہ لکہ، ہاں۔ نہ ہاں سے وجہ کی مرض تہ شوہ شہناک کا احصاے نچلے کے کے مر میں لوگ ہوں ہوڑھے ہاں۔ ہوتا سے وجہ کی کے رنے اخ تہ انازا نامنا سب ہاں۔ ہوتا سے وجہ کی بہ گاڑ طبعی ہڈی کی ریڑھ تری زیادہ درد

ہاں، نہ ہاں مسئلہ کو وئی ساتہ کے اعصاب یا جوڑوں نہ سوں، میں درد کا نچلے کے کے مر کو آپ اگر ہاں اس باب ممکنہ کے چھذیل مندرجہ تہ ہاں، رہ تہ رقرار درد اور

- عضلات اپنے پر طور قدرتہی آپ تہ وہاں، کرتے محسوس درد شہیدہ میں کہ مر اپنی آپ اگر کے آپ ہاں۔ دہ تے کہ محدود کہ حرکت و نہ قل اپنی ہاں، کرتے مضبوط کہ نہ سوں اور بہت کہ مر کی آپ ہاں۔ جاتے ہو سخت زیادہ بہت اور ہاں جاتے سہکڑ زیادہ بہت عضلات میں انداز کے تری دی خود حرکت بہہ کی وئی خلاف کے عضلات سخت ہاں۔ جاتی اکڑ زیادہ دہاؤ پر ڈسک اور جوڑوں عضلات ہونے سہکڑے گی۔ نہ ہاں باعث کا درد شہیدہ میں عضلات ہاں۔ سہکڑے کہ اضافہ میں درد کے کہ مر کے آپ جو ہاں دہ تے ہڑھاک و
- جاتے ہو کہ مزور عضلات کے کہ مر کی آپ تہ وہاں، دہ تے نہ ہاں حرکت کو کہ مر اپنی آپ اگر ہاں جاتی ہوا نہ ٹھن اور تہ ہکاوت سے آسانی اور
- آپ لہے اس ہاں، بہہ جتے سہگنل کے درد کہ دماغ متواتر اعصاب سہینسر کے آپ چونکہ ہاں۔ سہکڑے کہ محسوس درد بہہی پر حرکت سی معمولی بہیرونی
- ہاہمی، (کہرنا محسوس بہہیکار کہ و خود مثلاً) احساسات منہفی ڈپریشن، عوامل نہفسیاتی ہاں۔ سہکڑے ہڑھاک و درد کے آپ، (میں زندگی سماجی یا خاندان پر، کام) تہعلاقات ہرے

کہامرض وہ کہہہاں سہکڑے ہو فہکر مند لوگ کہچہ ساتہ کے کے درد کا احصاے نچلے کے کے مر آپ کہ نہہاں یہ مطالب کا درد کہ مر مخصوص غیر میں، حقیقت پاتے۔ ڈھونڈ نہہاں سہب درست یہ ضروری کا ہونے درد میں سر کے آپ جہسے ہاں۔ درپیش مسئلہ کا صحت تہ شوہ شہناک کہ و مرکہ وز تہ وجہ پر کہ رنے منظم سے طریقے مناسب کہ و درد ہاں ہے۔ زخمی سر کہ آپ کہ نہہاں مطالب ہاں۔ علامت کہامرض تہ شوہ شہناک درد کہہہاں ہونے پریشان پر بہات اس کہہہاں جاتے چاہے ہاں، کہ رنی گی۔ کہرے اضافہ میں درد صرف تہ شوہ شہناک زیادہ بہت

5. ہاں؟ یا علامت کی درد کا حصے نچلے کے کے مر

ہاں سے سکتی ہو علامت نزل مندرجہ کے و مرید ضوں ساتھ کے درد کا حصے نچلے کے کے مر

- خراش پر کے حرکت اور تہ ناؤ کا عضلات کے حصے نچلے کے کے مر
- حصے نچلے کے کے مر بے عد کے بے یٹھنے اور رہنے کے ہڑے لے کے مدت طویل ایک ہے ہوتا درد میں ان اور سوچن میں عضلات کے
- درد یا کمزوری حسی، بے اردگ رد کے کے ول ہوں یا ٹانگوں

6. کریں؟ کی سے تہ تشخیص اور تہ حقیقات کی درد کے حصے نچلے کے کے مر

جسمانی کے لینیکل اور ہسٹری میڈیکل کے مرید ضوں پر طور عام ڈاکٹر تہ تشخیص کی درد کا حصے نچلے کے کے مر پر بنا کی نہ تاج کے ٹیسٹ کی ہڈی کی ریڑھ بگاڑ، کے جوڑوں اور ڈسک اوقات، بے عض ہاں۔ سکتے کر کا حدیث کی جڑ کی اعصاب ہڈی کی ریڑھ اور ہڈی کی ریڑھ اور چوڑائی مقناطیسی) آئی آر ایم رے، ای کس ڈاکٹر لے کے کے کر نے اندازہ ہاں۔ سکتے کر اسے استعمال کا اس کے پنزٹی سی اور (امیجنگ ری زونڈینس

7. ہاں؟ علاج کی یاد کے درد کا حصے نچلے کے کے مر

حرکت و نفل مناسب غیر یا پر جوش زیادہ، سے حد درد کا مر تر زیادہ سخت کر نے، آرام کے دنوں کے چھک و حالت اس ہے۔ ہوتا میں صورت کی کر اور دیہ نے حرکت کے و کر اور لانے، کمی میں سرگرمیوں جسمانی سے کر نے ورزش میں مناسب لے کے بے نازے مضبوط کے عضلات کے والے ہونے متاثر سے اس ہے۔ سکتا جا کے یا ختم 80 میں ماہ ایک لے وگ % ہاں۔ سکتے ہو یا ب صحت

ہے۔ سکتا ہو سبب کا درد کے حصے نچلے کے کے مر سرک او کا ڈسک کی مہروں کے ہڈی ریڑھ کے حالت اس 80 لے وگ 20% اور 40 سے باقاعدگی اور مناسب ہاں۔ کے درمیان کے عمر کی سال ہے۔ سکتی کر کے و درد ورزش

اور علاج ورنہ پریشہ علاج، جسمانی لینا، ادویات میں علاج لے کے کے درد کا حصے نچلے کے کے مر ہے۔ شامل سرجری

میزین پولیٹو اور مینول کے ہنچاؤ، ریڑھ مہرہ ای پلے کیشن، ہیٹ ہیجان، برقی میں علاج جسمانی

پرسکونک و عضلات علاج یہ ہیں۔ شامل علاج ورزش اور درست تگی کی انداز زندگی، سوزن علاج، شروع مرحلہ اگر لاکھ علاج فعال تاکہ نہیں سکتے کہ مدد میں کرنے ختم کے درد مقامی اور کرنے حرکت کی ڈانگ اور کمزوریت، کی اس تکام اور انداز میں علاج جسمانی فعال سکے۔ جا کے یا کے ڈانگ اور عضلات کے پیٹ عضلات، کے کمزوریت، کی ہونے پرسکون ورزش، کی دیات یاتی عام کی حصے نچلے کے کمزوریت ہیں۔ شامل ورزش والی کرنے مضبوطک و عضلات کرتے مدد میں بچنے سے تحریک معمولی غیر کے اعصابوں اور کرنے بحال کے و خصوصیات ہیں۔

اگر یہاں ہیں رہتی قائم مسد تفل علامات جب ہے جاتی کی تجویز میں صورت اس صرف سرجری عضلات دبائو اعصاب شدید ہے۔ ہوتی پیدا ہوتی یا اس تکام عدم کاریٹھ دبائو، اعصاب شدید بن سبب کا دینے کے ہوک نٹرول مٹالی کے پیشاب یا آنتوں حسی، بے مسلسل کمزوری، کی یہ اب صحت کے جڑوں اعصابی اور ہے بناتے جگہ لٹے کے ہڈی کی ریٹھ سرجری ہے۔ سکتا کے اجزاء کے ہڈیوں کی ریٹھ غیر مسد تکام لٹے کے بنانے بہتر کے و سہارا لٹے، کے کرنے ہے۔ کرتی درستک و مہروں کے ریٹھ حامل کی بگاڑ اور ہے، کرتی متحد اور ٹھیک

8. ہین؟ کیڈ یاپ یچ یڈیگی کی ڈرد کی اءصے نچلے کے کے مر

کے کے مر تہاہم، ہے۔ ہوتی نہ ہین یچ یڈیگی یں کوئی پر طور عام کی ڈرد کی اءصے نچلے کے کے مر چاہ ڈیے ہونا خ بردار میں ہارے کے ذیل مندرجہ کو اف راد ساآھ کے ڈرد کی اءصے نچلے

1. سے وجہ کی اعصاب ہڈی کی ریڑھ سے بک کے ہٹاؤ سے جگہ کے ڈسک کی ہڈی کی ریڑھ پر پرخانہ کمزوریوں، کی عضلات ہاوجود کے علاج جسمانی مناسب اگر ال نساء۔ عرق موجود علامت کیسی جانے ہو سن اور درد مسآقل جاننا، ہو ہندی یشاب دی نا، کھوک نٹرول ہے۔ ہوتی ضرورت کی سرجری لئے کے کے رنے پر سکون کو و جڑوں کی اعصاب تو ہوں، ریڑھ منسلک سے عمل کے ہٹھنے عمر سکڑاؤ۔ کاپڈی کی ریڑھ سے وجہ کی ہٹھاپے
2. کی ریڑھ ہگاڑطبعی میں جوڑوں کے ہڈی کی ریڑھ اور ڈسکس کی درمیان کے ہڈی کی اعصاب کے ریڑھ پر سطح کی دباؤ جو ہے، سک تابدن سے بک کاجانے ہوت ننگ کے نالی کھڑال ئے کے مدت طویل یا ہونڈے چلے کے کے مریض اکثر علامت ہے۔ سک تاڈال دباؤ پر ڈانڈگ ہین ہین، شامل ہونا سن یا کمزوری درد، کم مر میں علامت ہین۔ ہوتی واقع پر رہنے دیر کچھ لئے کے لانڈے کمی میں تکلیف کو مریض ہین۔ جاتی تھک سے آسانی ہوتا کھڑال ئے کے مدت اور ایک یا ہے لگتا چلنے مریض جب تہاہم، ہے۔ پڑتا ہا ہٹھنا کے حالت ہونڈے۔ اترتے پر ڈھلوان پر طور خاص گی، جائن ہو واقع دوبارہ علامت تو ہے ہے۔ سک تاہونہ ہین کھڑا یا چل سے آسانی لئے کے مدت طویل مریض میں، مراحل ابتدائی تو ہے پھنچتا نقصان کو اعصاب سے وجہ کی دباؤ مسلسل اگر میں، مراحل کے بعد کاپ یشاب دی نا، کھوکضبط پر آنتوں یا جاننا، ہو سن کا عضلات اور کمزوری کو مریض پر سکون کو و جڑوں کی اعصاب کو مریض بعد، کے اس ہے سک تاہو وغیرہ جاننا ہو ہندی کی رائے سرجری لئے کے ہانڈے جگہ اضافی لئے کے کے نالی کی ریڑھ اور ک رنے گی۔ ہو ضرورت
3. ان جب مسائل۔ کے عضوی الگنا، نہ ہاھوک کمی، ان تہائی میں وزن ہا خار، کماخذ نامعلوم جلداز جلد لئے کے لگائے پتہ کا اسباب کے اس تو ہے ہوتی واقع کوئی سے میں یا ان فیکشن مرض، کے رسولی مسئلہ کہ ہناڈن یقینی اور کریں، تلاش مشورہ طبی ہے۔ نہ ہین سے وجہ کی امراض کے اعضاء اندرونی

9. کریں؟ کیڈ یسے ہہال دی کھ کی مریضوں کے ڈرد کے اءصے نچلے کے کے مر

دلانجات سے ڈرد کی اءصے نچلے کے کے حرکت عدم اور کرنا آرام کہ ہین سک تے سوچ آپ کی جوڑوں اور نسون کمی کی حرکت گی۔ جائے ہو ہوتی حالت سے اس ہے۔ غلطیہ ہے۔ سک تا ہے۔ ہنتی سے بک کارد وقت چلے اور ہے، سک تابدن سے بک کاحرومی کی طاقت اور لچک چاہ ڈیے۔ کرنی شروع دوبارہ سرگرمی جلداز جلد کو آپ لہذا، ہے۔ چکر شیطانی ایک

سکتے کر شرکت بھی میں سرگرمیوں کی روزانہ آپ علاوہ، کے علاج وارانہ پیشہ اور جسمانی ہوئے رہتے میں صلاحیتوں اپنی اسے اور دیں توجہ پر رکرنے درستک و انداز صرف ہیں۔ کام اور سرگرمیوں جسمانی سرگرمیوں، سماجی کام، کے روزانہ کے گھر پر طور عام آپ کریں۔ اور لچک کی عضلات اور جوڑوں نسون، حرکت و نقل کی قسمت تمام ہیں۔ سکتے کر شرکت میں کی اقسام مخلتف ہے۔ سکتی کر مدد دینے سہارا کر وریٹھ اور ہے سکتی بڑھا کر و طاقت کر و خیالات کر رہ مرکوز توجہ زیادہ اور دبائو ذہنی اپنی آپ ذریعے، کے شرکت میں سرگرمیوں ہیں۔ سکتے کر پیداء تمادی خود اور ہیں، سکتے کر کم

اپنے وہ لہذا گاجائے بڑھ درد سے لینے حصہ میں سرگرمی ایک کہہ ہیں ڈرتے مریض ضعیف مریض جب میں، حقیقت ہیں۔ کرتے امید کی کر نے کم ذریعے کے مساج یا ادویات صرف کر و درد تک حد و سدیع کی جوڑوں اور نسون کر و عضلات توجہ، کرتا شروع دوبارہ سرگرمی بار پر پہلی جب تاہم، ہے۔ سکتا ہو اضافہ پر طور عارضی میں درد سے اسگا، ہو کر نااختیار کر و حرکت کی کم آپ سہ تہ درد اور گاجائے ہو حل مسئلہ کا ادوری اسد تلال توجہ، جاتی بڑھ وقت کی جسم ریٹھ مہرہ تھراپی، الیکٹرو ادویات، جیسے) علاج کے حرکت بنا صرف آپ اگر گاجائے ہوتا انداز نظر کر و اہمیت کی کر نے مضبوط کر و جسم اپنی اور ہیں کرتے اندھار پر (مساج کر ہنچاؤ، حل کر و مسئلے آپ یہ گے۔ کریں اندھار زیادہ پر علاج کے حرکت بنا آپ توجہ ہیں، کرتے سکتا۔ کر نہ ہیں مدد میں کر نے

کمر اور عادات جسم، اپنے کے آپ یہ کہہ ہے اشار مطرف کی بات اس دراصل درک احصے نچلے کے کمر لٹے کے کرنے حطی ایبیت سمرض کو آپ ہے۔ وقت کا جاننے میں بارے کے حالت کی حصے نچلے کے چاہیے۔ نہ متنا سے طریقہ مثبت سے مسئلہ