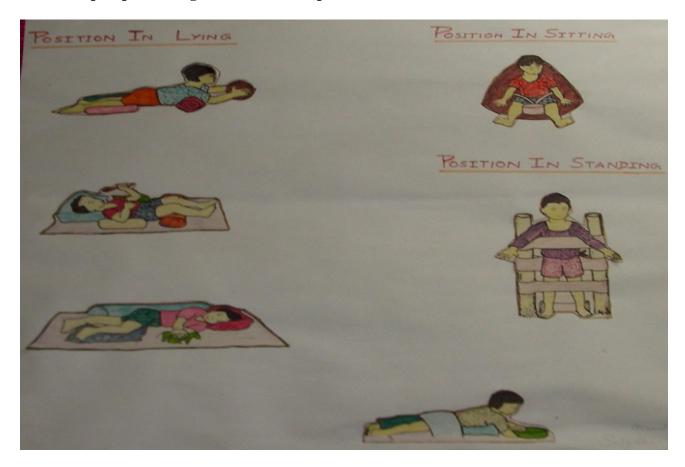
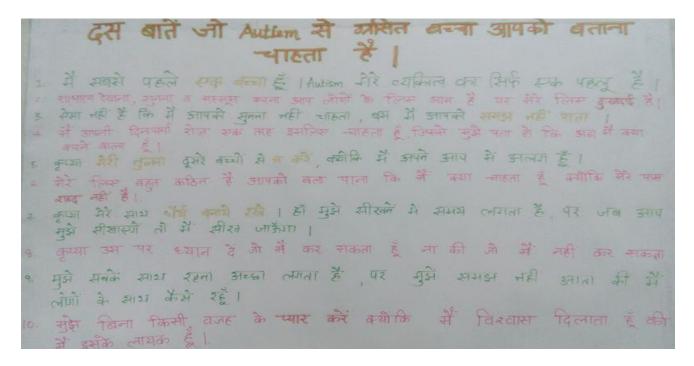


3) Proper positioning of a sick child to prevent contracture



4) Educational Material for children with Autistic Spectrum Disorder





5) Care of back in Activities of daily living

आपकी कमर की देखभाल

बैठने का सही तरीका क्या है

आपकी कमर का सबसे अच्छा दोस्त सीधी और सख़त कुर्सी है. यदि आपको इस तरह की कुर्सी न मिले तो कुर्सी चाहे जैसी भी हो आप बैठने का सही तरीका सीख लें. सामने की तरफ झुककर बैठने के बदले अपने सर को सीधा और पीछे की तरफ रखें. इसके बाद सामने की तरफ झुककर चिन को भीतर की तरफ खींचें. इससे आपकी कमर सीधी रहेगी. अब छाती का हिस्सा ऊपर की तरफ उठाने के लिए पेट की मांसपेशियों में . कसाव लाएं. अपनी इस सही बैठने की स्थिति की बार-बार जांच करते रहें.



शरीर के तनाव को दूर करने के लिए थोडा सा आगे की तरफ आएं पेट की मांसपेशियों को भीतर खींचकर, पड़ने वाला दबाव कम होता है. एक घुटने पर दूसरा घुटना रखकर, कमर को सीधा करने की कोशिश करें

बैठने से कमर पर



रीढ़ की हड़ड़ी की सीध में रखें. कूल्हों से झुकने की कोशिश करें.



तो कमर पर झुकाव ज़्यादा होगा.



पैडल से ड्राइवर की सीट बहुत दूर होने पर कमर के निचले हिस्से में घुमाव भी अधिक तैयार होगा.

ड्राइविंग के दौरान बैठने का सही तरीका-पैडल के बिल्कुल करीब. ड्राइविंग करते समय सीट बेल्ट या सख्त बैकरेस्ट का इस्तेमाल करें.

जो बाजार में उपलब्ध है.



लेटे-लेटे या टेढ़े-मेढ़े होकर टी वी देखने से एक तो पीठ पर कूबड तैयार हो सकती है. साथ ही, कंधों व गर्दन पर भी अतिरिक्त दबाव पड़ता है.

X



गलत तरीके जैसे गर्दन को आगे की तरफ झुकाकर पुस्तक पढ़ने से गर्दन और सर की मांसपेशियों पर



बिस्तर में अपने शरीर को सही आधार देने के लिए बिस्तर या गद्दे का सख़्त होना बहुत ज़रूरी है. आप नर्म बिस्तर के साथ बाज़ार में उपलब्ध बैडबोर्ड्स या घर पर ही तैयार किया कोई लकड़ी का पटिया इस्तेमाल कर सकते हैं. बैडबोर्ड को बनाने के लिए ३/४ इंच प्लायवुड का इस्तेमाल अच्छा होता है. गलत तरीके से बिस्तर पर लेटने के कारण आपकी कमर पर दबाव अधिक पड़ता है, इससे न केवल आपकी कमर में दर्द हो सकता है. बल्कि हाथ और पैरों में झुनझुनी हो सकती है या ये सुन्न पड़ सकते हैं.



कमर को कैसे रखें ?

पीठ के बल सीधा लेटने से आपकी कमर पर दबाव और अधिक पड़ता है.



ऊंचे या मोटे तकिए के कारण आपकी गर्दन, हाथ और कंघों पर दबाव पड़ता है.



पेट के बल उल्टा सोने से कमर के हिस्से, गर्दन और कंधों पर दबाव अधिक पड़ता है.



एक तरफ के कूल्हे और घुटने को मोड़कर सोने से कमर पर पड़ने वाला दबाव कम नहीं होता.



करवट लेकर और घुटनों को मोड़कर सोने से आपकी कमर सपाट और आरामदायक स्थिति में रहती है. यदि आपके कंधे चौड़े हैं तो गर्दन को आधार देने के लिए पतला तकिया अवश्य रखें



पीठ के बल सोना आरामदायक भी है और सही तरीका भी, बशर्ते आपके घुटनों के निचले हिस्से को सही आधार मिले.



पेट के बल सोने की आदत बदलने के लिए अपने बिस्तर के पैरों वाले हिस्से को कम से कम आठ इंच ऊपर रखें.



बिस्तर पर आराम करने या पढ़ने के लिए तकियों की सही जमावट

बिस्तर पर ही किए जाने वाले व्यायाम

बिस्तर पर लेटे-लेटे किए जाने वाले व्यायाम का उद्देश्य मांसपेशियों को मज़बूत बनाना नहीं, बल्कि सही शारीरिक स्थिति समझाना है. बहरहाल सही तरीके से मांसपेशियों का उपयोग करने से ये मज़बूत भी होती हैं और धीरे-धीरे बहुत कम मेहनत किए शरीर को आधार उपलब्ध कराने में सक्षम हो जाती हैं



पैरों को सीधा न करें



घुटनों को छाती तक लाएं. फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं. लेकिन पैरों को सीधा न करें. प्रत्येक पैर से १० बार यह व्यायाम करें

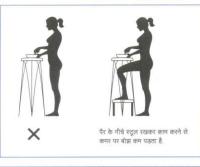


दोनों पैरों को एक साथ छाती तक लाएं. पेट की मांसपेशियों को भीतर की तरफ खींचें. कमर को बिस्तर पर सीधा रखकर दबाएं. घुटनों को २० सेकेण्ड तक इसी स्थिति में रखें. आराम की स्थिति में आ जाएं. ५ बार यह व्यायाम करें. हाथों के बीच दोनों घुटनों को पकड़कर, बैठ जाएं. अब आगे और पीछे झूलें.

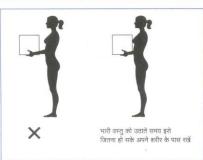
आपकी कमर की देखभाल

अपनी कमर पर बोझ डाले बग़ैर, कैसे खड़े रहें अपने पैरों पर

अगर आप चाहती हैं कि आपको अपने रोज़ाना के काम से न कोई थकान हो, न कोई दर्द तो इससे पहले कि थकान या दर्द आपको जकड़ ले, आप एक काम के बदले दूसरा काम करना शुरू कर दें. इसके अलावा, आप चाहें तो घर का काम करने के दौरान थोड़ी देर लेटकर आराम कर सकती हैं. साथ ही, थोड़े समय के बाद अपने शरीर की स्थिति को भी बदलने की कोशिश करें जैसे पेट को भीतर-बाहर खींचें, पीठ को सीधा करें और अपने घुटनों को हल्का सा मोड़ें-खोलें.









अपनी चाल की जांच करें

सही और पूरी तरह सीधी शारीरिक स्थिति-कान से लेकर कंधों तक, फिर कूल्हों के बीच से और घुटनों के पीछे से होकर टखनों की हड्डी के सामने तक एक सीधी रेखा बननी चाहिए.





खड़े रहने की सही स्थिति कौन सी है ?

दीवार से एक फुट दूर खड़े हो जाएं. अब दीवार से सटकर बैठें. घुटनों को हल्का सा मोड़ें. पेट और कूल्हे की मांसपेशियों को भीतर खींचें. इससे पेल्विस पीछे की तरफ खिंचेगा और रीढ़ की हड्डी का निचला हिस्सा सपाट हो जाएगा. इसी स्थिति में रहकर, दीवार से सटे हुए खड़ी स्थिति में आ जाएं. पैरों को सीधा कर लें. अब इसी शारीरिक स्थिति में कमरे में चलें. एक बार दीवार के पास फिर खड़े होकर देखें कि आपकी शारीरिक स्थिति ठीक है या नहीं.

