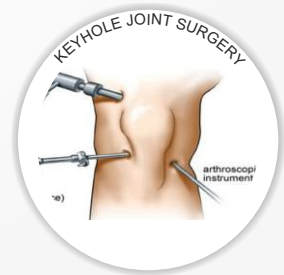
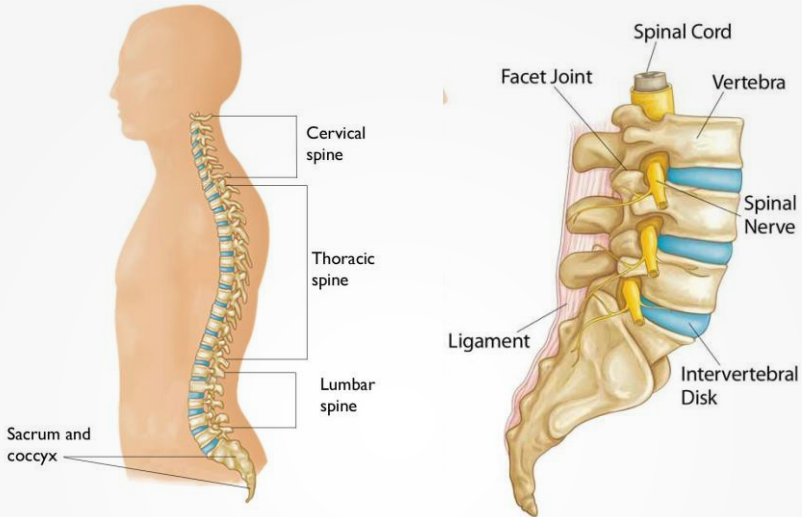


PUSHYA HOSPITAL

passion for care

a unit of "Spine Clinic Ahmedabad Pvt. Ltd."



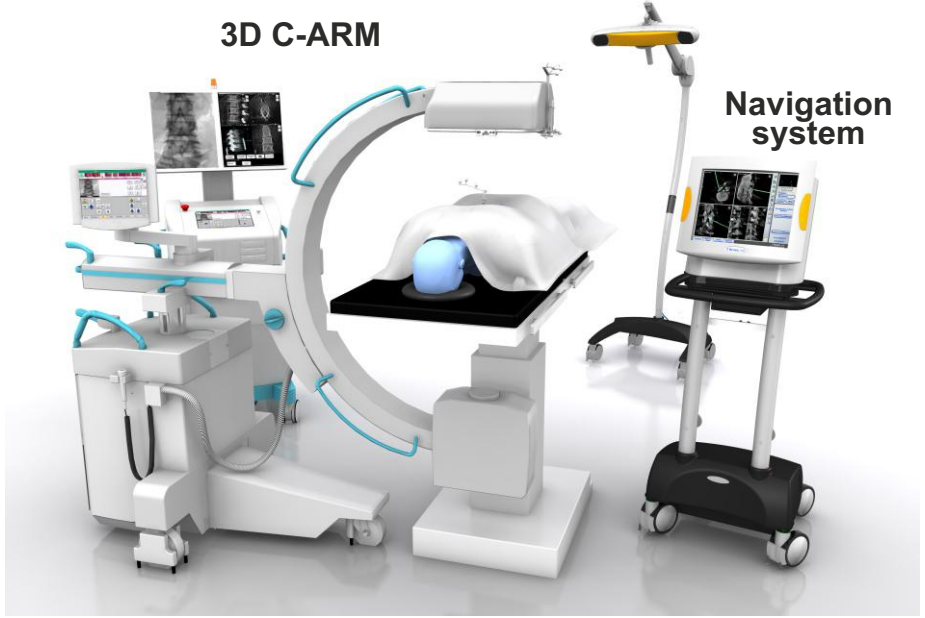
Centre for Excellence in Spinal & Orthopaedic Surgery

32, Sardar Patel Nagar, Opp. ABC-1, Nr. Wagh Bakri Tea Lounge, Navrangpura, Ahmedabad-380009

Main Reception : +91 (079) 7123 4567, 7123 4568 | Mob. No. : +91 9904989966

www.pushya.org | info@pushya.org

3D C-ARM



High-End Ultramodern Technology

- Microsurgery and fusion procedure under 3D Image Intensifier with flat panel technology
- Brain Lab Navigation system to ensure precise surgical result
- Intra operative Nerve Monitoring system for disc lesion and sciatica surgery
- Spinal Endoscopy under local anesthesia
- श्री-डी इमेज इंटेन्सिफायर साथे फ्लैट पैनल टेक्नोलॉजी हेठन माइक्रोसर्जरी अने इयुअन प्रोसीजर
- थोडकस अने सथोट सर्जिकल परिणामनी भातरी करती ब्रेन लेब नेविगेशन सिस्टम
- मशका नी एंजाओनी अने साइटिका सर्जरी माटे इंट्रा ओपरेटीव नर्व मोनिटरिंग सिस्टम
- दर्दीने बेहोश कर्या बिना दूरबीनथी मशका अने करोडरज्जुना ओपरेशन
- 3 डी इमेज इंटेन्सिफायर एवं फ्लैट पैनल तकनीक के तहत माइक्रोसर्जरी और फ्यूजन प्रोसीजर
- सटीक सर्जिकल परिणाम सुनिश्चित करने के लिए ब्रेन लैब नेविगेशन प्रणाली
- मनके की चोटों और साइटिका सर्जरी के लिए इंट्रा-ऑपरेटिव नर्व मॉनिटरिंग सिस्टम
- दर्दी को बेहोश किए बिना दूरबिनसे होनेवाली स्पाइनल एंडोस्कोपी

Overview

The most common problem after the common cold, cough and headache is backache. It is estimated that 80% of people suffer some or the other form of spinal problems which result in neck or back pain at some point during their lives. 90% people suffer from postural neck and back pain which occurs while bending down, lifting weight, or working in an inappropriate manner or posture.

आमतौर पर जुखाम , खाँसी और सिरदर्द के पश्चात कमर दर्द ही मुख्य समस्या है ! यह अनुमान लगाया जाता है कि 80: लोग किसी न किसी तरह की स्पाइन सम्बन्धित समस्याओं से घिरे होते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप थोड़े समय पश्चात वे गर्दन व कमर दर्द के शिकार हो जाते हैं ! 90: लोगों को झुकने, वजन उठाने व गलत तरीके से बैठने, उठने , सोने व खड़े रहने के कारण कमर दर्द की शिकायत रहती है !

सामान्य रीते शरटी, पांसी अने माथानुं दर्द बाद कमर दर्द मुख्य समस्या छे. आ अनुमान लगाववामां आवे छे के ८०% लोको करोडरज्जुनी कोरने कोर समस्याओथी घेरायेला छे, जेना परिणाम स्वरूप थोडा समय बाद ते गरदन दर्द अने कमर दर्दना शिकार थता छे. ८०% लोकोने कमरमांथी वणवाथी, वजन उठववाथी अने अयोग्य रीते बेसता-उठवाथी, सुती वपते अने उल्मा रहेती वपते कमर दर्दनी इरियाद करता छे.

For example, if a 25 year old person in an office job works 8-10 hours a day, he or she will experience neck pain ache and/or backache within two years. If care is not taken at this point of time, in

a span of 10 years this person may experience serious and debilitating problems as a result of neck and back pain.

उदाहरण के लिये, अगर एक 25 वर्षीय व्यक्ति एक दिन में 8-10 घंटे कार्यालय में कार्य करता है तो वह 2 वर्ष में कमर में दर्द महसूस करने लग जाता है ! अगर तभी ध्यान न रखा जाये तो 10 वर्ष में किसी गम्भिर व जटिल समस्या से ग्रसित हो सकता है !

उदाहरण तरीके जे २५ वर्षनो ओक व्यक्ति ओद दिवसमां ८-१० क्लाक ओईसमां काम करतो छे तो ते २ वर्षमां ४ कमर दर्दनो अनुभव करतो थै ज्ञाय छे. जे त्यारे ४ ध्यान ना राभीअे तो १० वर्षमां ते व्यक्ति कोरपण गंभीर बिमारीनो भोग बनतो छे.

Financial Loss

Every episode of pain may force the sufferer 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 scenarios may develop:

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

वित्तिय हानि:

इस प्रकार के प्रत्येक रोगी को दर्द के समय 12-15 दिन के लिये आराम कि जरूरत होती है ! जिसके परिणाम स्वरूप काम रुकने 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

नाशाकीय नुकशान

आवा प्रकरना दरेक दईनि दई थाय त्यारे १२-१५ द्रिवसना आरामनी जरुरत होय छे. जेना परिशामे आर्थिक नुकशान तो थाय छे ज, पञ्ज साथे साथे सारवारनो अर्थ पञ्ज वधी जतो होय छे.

- काम अटकाववुं
- कामनी डेरबदली, जे अरेअर शक्य होतुं नही
- काम करवानी रीतमां बदलाव

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 spinal problems

If extreme neck or back pain continues for six months, only 50% of can return to their daily activities. If extreme neck or back pain continues for one year, only 20% people can return to work. After two years of extreme pain, only 3% people can resume their normal activities.

इस सूचना पुस्तिका का उद्देश्य:

- गर्दन दर्द व कमर दर्द के प्रति लापरवाही के खतरों से सावधान करना !

- हकिकत से अवगत कराना व गलत धारणाओं को दूर करना !
- स्पाइन की समस्याओं के बचाव, नियन्त्रण व इलाज के समाधान, सावधानियाँ बताना !
- 6 माह तक अत्यधिक गर्दन व कमर दर्द रहने पर 50% लोग ही अपने दैनिक गतिविधियों में वापस आ सकते हैं ! यही दर्द 1 वर्ष तक रहने पर 20% लोग ही इससे सम्पूर्णतः उभर पाते हैं ! और यही दर्द अगर 2 वर्ष तक रहे तो मात्र 3% लोग अपनी सामान्य गतिविधियों में वापस आ सकते हैं !

आ माहिली पुस्तिकानो हेतु

- गरदन अने कमरना गंभीर दर्दनी उपेक्षा अने ज्ञोअमो प्रत्ये सावधान करवुं
- तथ्यो पुरा पाडवा अने गेरमान्यताओ दूर करवी
- करोडरज्जुनी समस्याओथी बचाव, नियंत्रण अने योग्य सारवार अने तेनी उकेलो बतवावा
- इ मडिना सुधी वधारे गर्दन अने कमर दर्द रडेता ५०% लोको तेमनी रोखंडी कार्यप्रणालीमां पाछी इरी शके छे. आ ज दर्द १ वर्ष रडे तो २०% लोको तेनाथी संपूर्ण स्वस्थ थई शके छे अने आ ज दर्द जे २ वर्ष सुधी रडे तो मात्र ३% लोको ज तेमनी रोखंडी कार्यप्रणालीमां पाछी इरी शके छे.

To conclude

Neck pain and backache can, should and must be Prevented, Controlled, And Rectified where possible.

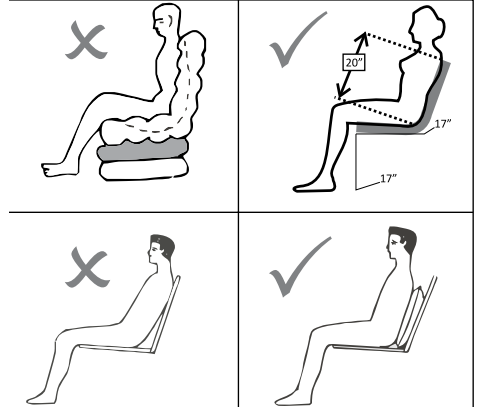
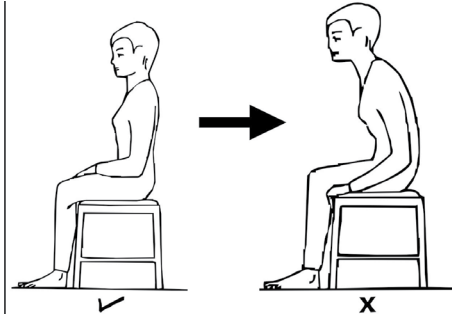
साराँश:

- गर्दन दर्द और पीठ दर्द का नियन्त्रण, बचाव और बदलाव सम्भव है ।

सारांश

- गरदन अने कमरना दर्दमां नियंत्रण, सुधारणा अने बचाव शक्य छे.

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.

बैठने के सही आसन (तरीके):

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

बेसवानी आदर्श पध्धति

तमे बेसो त्यारे तमारी पीठने टेको डोवो ज़ेठअे. टेका वगरनी अने ड़ाथा वगरनी पुरशी पर बेसशो नडी, तेनाथी ड़मरना मण्डकाने टेको मणतो नथी अने धीरे-धीरे स्नायुओ थाकी जवाथी ड़मरमांथी नमी जवाय छे अने धीरे-धीरे ड़मर अने पीठनो दुःभावो थाय छे.

A well designed chair

The correct seat back should have an angle of 105° degrees with the horizontal. It's 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 should be used to support your back against the back of the chair. Sitting in a low or soft sofa or chair does not support the back.

अच्छी कुर्सी का मापदंड

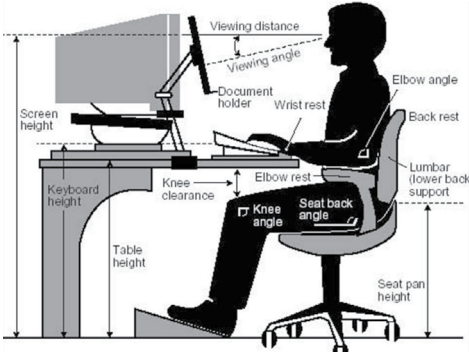
कुर्सी के पिछे का भाग समान्तर से 105° कोण होना चाहिए और कुर्सी की सीट की लम्बाई 17 इंच होनी चाहिए क्योंकि ज्यादा लंबाई होने पर कमर को सही सहारा नहीं मिलता इसलिए ऐसी कुर्सीयों पर बैठते समय तकिये या कुषन को पीछे रखें ताकि कमर को सहारा मिल सके ! लो बेक कुर्सीयां या सोफे पर बैठने से कमर को सही तरीके से सहारा नहीं मिलता है !

आदर्श पुरशीना मापदंड

पुरशीनी पीठ नो समस्तरीय आडी लीटी साथे १०५° नो ढाण डोवो ज़ेठअे. बेठकनी लंबाई १७ इंच डोवी ज़ेठअे. लांबी बेठक वाणी पुरशीमां पीठने टेको मणतो नथी. तेवी पुरशीमां बेसवुं परे तो आकृतिमां अताव्या मुजब तकीया नो उपयोग ड़रवो ज़ेठअे. अडु नीची अथवा पोची गाढीवाणी पुरशी ड़े सोड़ानो बेसवामां उपयोग ड़रवाथी ड़मरने टेको मणतो नथी.

Footrest

While sitting in a chair the position of the knees should be a little higher than



the level of your thighs. If necessary a footrest of appropriate height may be used to put the knees higher than the thighs. Sitting like this eliminates strain on back-muscles.

पायदान:

जब आप कुर्सी पर बैठें तो आपके घुटनों की स्थिति जाँघो से थोड़ी ऊपर होनी चाहिए ! जरूरत पड़ने 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 पड़ने पर पाँव के नीचे पावदान रखकर पाँव को ऊँचा रखवे, जिससे कमर की माँसपेशियों पर खिचाव/तनाव नहीं आता है !



X



डूर रेस्ट

जयारे पुरशीमां बेसो त्यारे, घुंटाश थापा करतां सडेज उपर रडे ते रीते बेसवुं ज़ेठे. जरूर पडे तो पग नीचे पाटवो राभी पग उँया राभो, जेथी कमरना स्नायुओ पर तनाव आवतो नथी.

Inclination Pads

Use inclination pads while reading and writing. Use tables or desks that are slightly higher than your waist level in the front, and at-waist-level on the sides. This enables you to work with a straight 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 the document upright on a special stand so that improper neck movements do not strain the neck.

झुकावदार पेड :

लिखने या पढ़ने के लिए झुकावदार पेड/टेबल टॉप पेड का उपयोग करें ! टेबल ऐसी हो जो सामने की तरफ से आपकी कमर से थोड़ी 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 स्क्रीन आँखों की सीध में रखनी चाहिए, और कीबोर्ड को इस तरह से रखें 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 मे ऊपर नीचे हिलाना न पड़े !

ढाणीयानो उपयोग

दाभवा डे वांयवा माटे ढाणीयानो उपयोग करो. टेबल



X



એવું બનાવો કે જે આગળથી કમરથી સહેજ ઉંચું અને બે બાજુ તમારી કમરની ઉંચાઈ 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 સ્પેશ્યલ સ્ટેન્ડ પર લગાવવો, જેથી વારંવાર ગરદનની ખોટી હલન-ચલન અટકાવી શકાય.

Arm rests

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

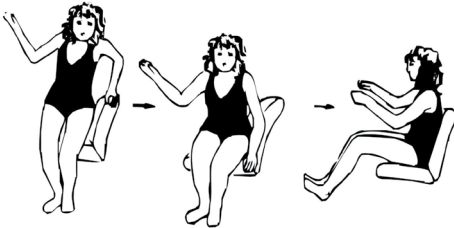
हथेदार कुर्सी का उपयोग :

बैठने के लिए हथेदार कुर्सी का उपयोग करें जिससे हाथ एवं कंधे दोनों को सहारा मिलता है ! यह आपको मांसपेशियों के खिंचाव तत्पश्चात दर्द से बचाती है !

હાથાવાળી ખુરશીનો ઉપયોગ

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

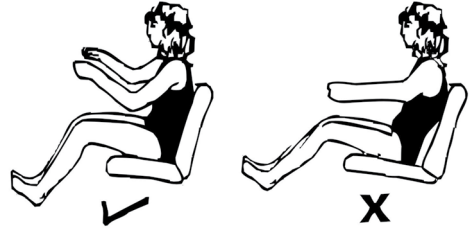
Correct Posture in a car



While getting into a car, 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.

कार मे बैठने का सही तरीका :

कार मे बैठने के लिए कार का दरवाजा खोलकर बाहर की तरफ मुड़ते हुए पहले सीट पर बैठ जाए फिर एक के बाद एक पांव उठाकर अंदर रखे !

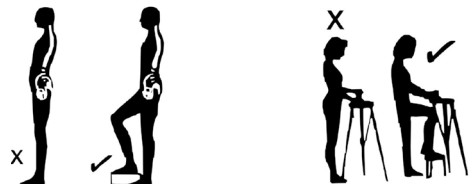
गाडी चलाते समय, जितनी हो, सके, सीट को स्टीयरिंग के पास रखे एवं जरूरत हो तो सीट और कमर के बीच में छोटा कुशन रखखे !

મોટર ગાડીમાં ચડવું અને ઉતરવું

- સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પહેલાં કમરમાંથી વાંકી વળીને, પગ અંદર મુક્યા બાદ સીટ પર બેસે છે, જે સલાહત્મ્યું નથી.
- ગાડીનો દરવાજો ખોલી, સીટનો ટેકો લઈને, ઉંધા ફરીને, સીટ પર બેસો.
- ત્યારબાદ, એક પછી એક પગ વારાફરતી અંદર લો.
- ગાડી ચલાવતી વખતે સીટ અને તેટલી સ્ટીઅરિંગ વ્હીલથી નજીક રાખવી. જરૂર લાગે તો કમર અને સીટ વચ્ચે નાનું ઓશીકું તો રાખવું.

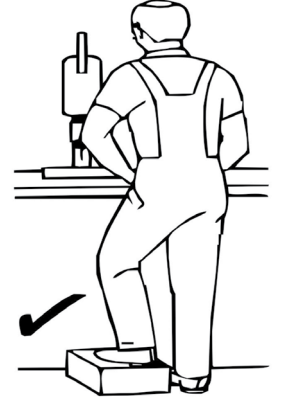
Correct Standing Posture

Backache is inevitable if you stand for





How to stand for long hours



a long time. But it can be prevented by placing a foot on a footrest. Put the other foot on the foot rest after some time. Repeat this at regular intervals. This relaxes the back-muscles.

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 रहें ! थोड़े समय पश्चात पांव की अदला बदली करें पावदान के उपयोग से कमर की मांसपेशियों को आराम मिलता है !

ઉભા રહેવાની આદર્શ પદ્ધતિ

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

Correct Footwear

Wearing high-heeled shoes places back-muscles under great strain and pressure, especially when standing for a long of time. Prefer using flat heeled shoes instead of high heels.

સહી જૂતે :

ઊંચી એડીવાળે જૂતે પહનને સે કમર કી માંસપેશિયાં અત્યાધિક તનાવ મેં રહતી હૈ ઇસલિએ લંબે સમય તક ખડા રહના હો તો બિના એડી વોલે જૂતે પહનના હી હિતકર હૈ !

સારા પગરખા

ઉંચી એડીના પગરખા પહેરવાથી કમરના સ્નાયુઓ વધારે દબાણ હેઠળ કામ કરે છે. લાંબો સમય ઉભા રહેવાનું હોય તો સામાન્ય એડીવાળા બુટ - ચંપલ પહેરવા હિતાવહ છે.

Professionals like Nurses, architects, fashion-designers etc should follow this guideline.

The ideal worktables for architects should be at elbow level. For writing and drawing there should be a flat surface at 20° inclination with the horizontal so that the person can look down without bending his/her back.

घंटो तक कैसे खड़े रहें :

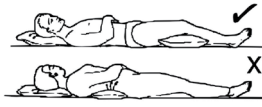
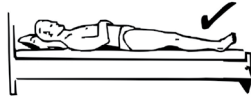
आर्किटेक्ट, डिजाइनर आदि कार्य के लिये टेबल की ऊचाई कोहनी तक होनी चाहिए ! टेबल की समतल से 20° कमसेकम ढाल होनी चाहिए जिससे आगे झुके बिना काम किया जा सके !

લાંબો સમય ઉભા કેવી રીતે રહેવું

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

Correct Sleeping Postures

Use mattresses that are not too soft and not too hard. If your bed is too high, use foot-stools while getting in or

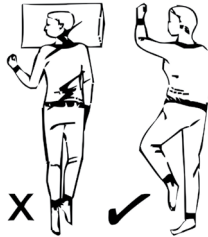
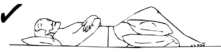


out of your bed.

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 back-



ache.

Do not sleep on your stomach. Instead, sleep on your left side or your right side.

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 बढ़ेगा !
- सोते समय नरम तकिया घुटनों के नीचे रखने से माँसपेशियाँ तनावमुक्त होती हैं 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 !

सुवानी योग्य रीत

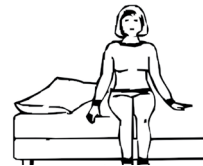
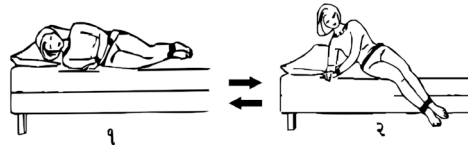
कमरનો दुःभावो थाय त्यारे जमीन पर सुँ रडेवाथी कोँ झयदो थतो नथी. जमीन पर डे षाटलामां सुँ रडेवाथी दुःभावो वधी शडे छे. माटे बहु पोथी डे

ककष न डोय तेवी इनी गाटीने सपाट डोय तेवा पाट पर मुकीने सुवुँ छितावड छे. घुँटषनी नीये ओशीकुँ मूकवाथी कमरना स्नायुओने आराम मणे छे.

कमरनो दुःभावो अेकडम वधी ज्ञय त्यारे शुं करवुं?

- नाना टेबलनो टेको लई घुँटष अने थापाने ८०° वाणीने राषो अथवा घुँटष नीये बे ओशीका मूकीने आराम करो. अनेथी कमरना स्नायुओने आराम मणे छे.
- बिलकुल डींधा सुवुँ छितावड नथी.
- तेना बदले अेक बाजु पडषे सुवाथी दुःभावामां राहत मणशे.

Going to bed and getting up



Observe the illustrations provided

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

to stand up.

सोने व उठने का सही तरीका :

दिये गए चित्रों को देखें ।

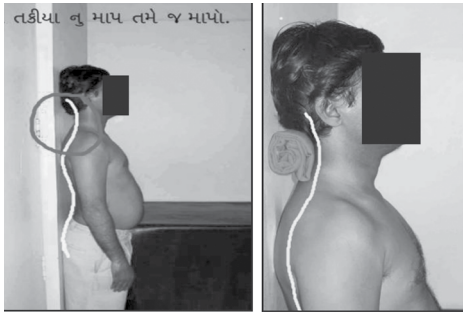
- दाहिनी अथवा बाहिनी कोहनी का सहारा लेते हुए उठें
- दोनो पाव को पलंग के नीचे जमीन पर रखें
- पहले अच्छी तरह बैठे फिर हि नीचे उतरे !

पलंग पर सुवुं अथवा पलंग परथी उठवुं

सामान्य आदत मुजब मोटा भागना लोको कमरथी वा-का वणीने उलमा थाय छे. जे छितावड नथी. आकृतिमां भताव्या मुजब...

- अेक पडभे इरवुं.
- धुंटाथी भंने पगवाणी, छाथना टेकाथी बेठा थतां जवुं अने पग नीचे लावतां जवुं. शरीर सीधुं थया पछी पलंगनी डिनारी पर बेसो. त्यार बाद पलंगथी नीचे उतरौ. सुवा जती वभते आज रीते पण उंथा कममां सुवुं.

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 your shoulder begins.

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 नाप का तकिया इस्तेमाल करना चाहिए यह जानने के लिए दिवार से सटकर खड़े हो जाएं गर्दन व दिवार के बीच की जगह में जो तकिया आए वही इस्तेमाल करें!

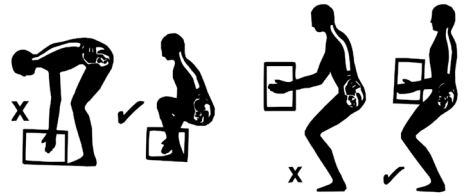
- सोते समय तकिये को सिर्फ गर्दन के नीचे न रखें परन्तु कन्धे तक रखें जिससे गरदन के सभी मणकों को सहारा मिले

योग्य प्रकारना तकीयानी पसंढगी

सामान्य मान्यता अेवी छे के गरदननी दुःभावो डोय तो ओशीकुं न वापरवुं जेठंअे. आ मान्यता भोटी छे. गरदननी कुदरती स्थिती जणवाठं रडे अे भूब जइरी छे. ते माटे केटवुं जेठुं ओशीकुं वापरवुं ते शोधो:

- माथुं, थापा अने पगनी अेडी दिवालने अडे अे रीते दिवालने थोटीने उलमा रडे.
- दिवाल अने गरदनना मणका वज्ये जे जग्या रडे बरोबर तेज मापनुं ओशीकुं तमारे वापरवुं जेठंअे.
- सुती वभते ओशीकुं इकत माथा नीचे राभवुं नही पण भला सुधी राभवुं, जेथी गरदनना भधा मणकाने टेको भणे छे.

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. You suffer less strain and pain. (See illustration)

वजन उठाते समय बरती जाने वाली एहतियातः

- जमीन पर पड़ी हुई वस्तु को उठाने के लिए कमर से ना झुकें !
- कमर को सीधी रखते हुए घुटनों को मोड़ते हुए बैठें, वजन को अकृति में दिखाए अनुसार उठाएं !
- वस्तु को उठाकर शरीर से नजदीक रखें, जिससे कमर के मणकों पर दबाव न आए !
- दोनों हाथों में समान वजन उठाएं उदाहरण के लिए एक हाथ में पानी की भरी हुई बाल्टी उठाने की बजाए दोनों हाथ में आधी भरी हुई बाल्टियाँ उठाएं !

वजन डेवी रीते उंचकवी ?

- जमीन पर पड़ेली वस्तु उंचकवा माटे कटी कमरथी वांका वणवुं नही.
- कमर सीधी रापी, टीयछ वाणीने बेसवुं, वजन हाथमां लेवुं, अने पछी आकृतिमां बतव्या मुजब उंचकवुं.
- जे कठ उंचको, तेने शरीरनी नञ्क रापो, जेथी कमरना मझका पर वधारे दबाज न आवे.
- दा.त. पाणीनी आपी भरेली डोल अेक हाथे उंचकवा करता अंने हाथमां अडधी भरेली बे डोलो उंचकवी छितावड छे.

How to carry a heavy Bag

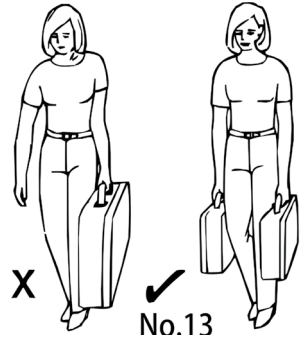
Don't hang a heavy bag from the shoulder. Sling it around the neck at a cross-angle, as shown in the illustration. This way the spine is able to remain in a balanced position.

वजनदार बैग उठाने का तरीका :

वजनदार बैग को कंधे पर उठाने के बजाए उसे गर्दन में डालकर तिरछा उठाएं !

वजनदार बेग डेवी रीते उंचकवी ?

भारे वजनवाणी बेग अेक बाजु उंचकवा करतां अे ज सामान बे बेगमां वडेंथी लो अंने अंने हाथमां अेक-अेक बेग रापो जेथी अेक बाजु नमी न जवाय अंने कमरने सीधी रापी शकाय.



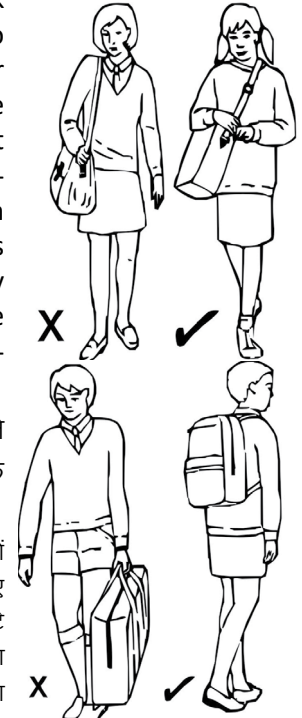
Advice for school children

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

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए सलाहः

स्कूल जाते बच्चों को कंधों पर आए ऐसे दो पट्टे वाली बैग का उपयोग करना चाहिए जिससे

वजन दोनों तरफ समान रूप से वितरित हो सके

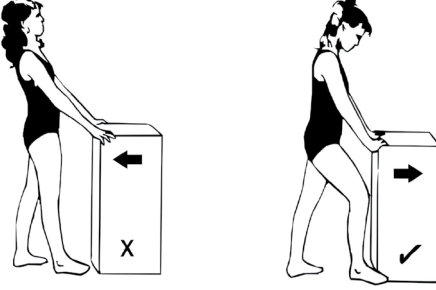


और स्पाइन दबावमुक्त रहे !

निशाण जता जाणको माटे सलाह

निशाण जता विद्यार्थीओअे जल्मा पर आवे तेवा बे पटा वाणी स्कुल बेग वापरवी ज़ोईअे. जेथी बेगनुं वजन अ-ने जल्मा पर सरभुं रडे अने अने क़रोड पर अेकतरङ्गी त्मार न आवे.

Pushing better than pulling



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

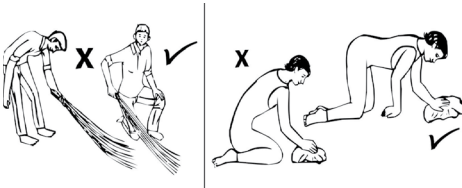
खींचने से धक्का मारना बेहतर :

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

भेंयवा करता धक्को मारवो सहेलुं

कोईपण त्मारी वस्तुने भेंयीने जसेउवा क़रतां धक्को मारवो. तेनाथी पीठ पर तनाव ओछो आवे छे.

Correct Postures in Housework



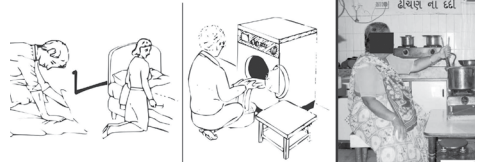
While performing tasks like sweeping, mopping the floor, making beds and

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 back-ache.

If you suffer from knee pain, sit on a stool as tall as the kitchen platform while cooking. You can work comfortably.

ग्रहकार्य करते समय शरीर की सही स्थिति:



झाडु, पोंछा, बिस्तर करते समय कमर की बजाए घुटनो से शरीर को झुकाएं!

सफाई के लिए वैक्यूम क्लिंनर एंव डंडे वाले पोछे का इस्तेमाल करें ! यदि आप घुटनो के दर्द से पी. डित हैं, तो रसोईघर में खाना बनाते समय प्लेटफार्म के बराबर स्टूल पर बैठकर काम करें !

धरकाम करती वખते योग्य अंग स्थिति

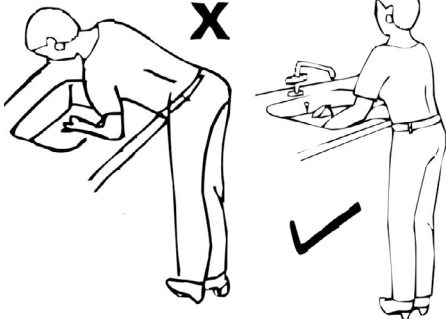
दैनिक धरनी ड़ियाओ जेवी के क़यरो वाणवो, धर साइ राखवुं, पथारी करवी वगेरेमां क़मरथी वांका वणवाने अदले क़मर सीधी राખीने पग वाणीने काम क़रवुं ड़ित-लवड छे. वेक़्युमक़लीनर अथवा ठिमा उंडा साथे ज़ोडेला पोता वापरो तो क़मरमां दुःखावो थतो नथी.

जे लोको घुंटाणना दुःखावानी तकलीङ़ना कारखे ठिमा रडी शक़ता न ड़ोय तेमखे रसोई करती वખते स्टव अेक नाना टेबल पर मुकी, सामे षुरशी के टेबल पर बेसीने रसोई करवी ज़ोईअे.

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 be-



tween the basin and the platform-edge, in order to avoid bending down while you wash hands, dishes, vegetables etc.

The taps should be fixed at such a height that you don't have to bend forward while working.



वॉष बेसिन की ऊँचाई कितनी हो ?

रोजमर्रा के कामों में हम वॉषबेसिन 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 ! वॉष बेसिन की ऊँचाई कमर की ऊँचाई या उससे थोड़ी ज्यादा होनी चाहिए ! रसोईघर के वॉष-बेसिन और प्लेटफार्म के किनारी के बीच अंतर नहीं होना चाहिए ! अगर वॉष- बे. सिन 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!

વોશ બેસીનની ઊંચાઈ કેટલી હોવી જોઈએ?

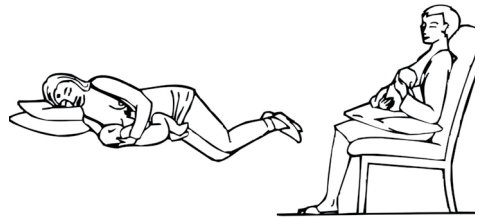
રોજીંદા કાર્યોમાં આપણે વોશ-બેસીનનો વારંવાર ઉપયોગ કરીએ છીએ. જો તેની ઊંચાઈ બરાબર ન હોય તો, વારંવાર વાંકા વળવું પડે તો તેના કારણે લાંબા સમયે તકલીફ થાય છે.

- વોશ-બેસીનની ઊંચાઈ કમર ની ઊંચાઈ અથવા તેના કરતાં સહેજ વધારે હોવી જોઈએ.
- રસોઈના પ્લેટફોર્મ પર બેસીન હોય તો બેસીન અને પ્લેટફોર્મના કિનારી વચ્ચે અંતર ન હોવું જોઈએ. જો અંતર હોય તો આગળ નમીને કામ કરવું પડે છે અને તે કારણે પીઠમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે.

Back care during pregnancy

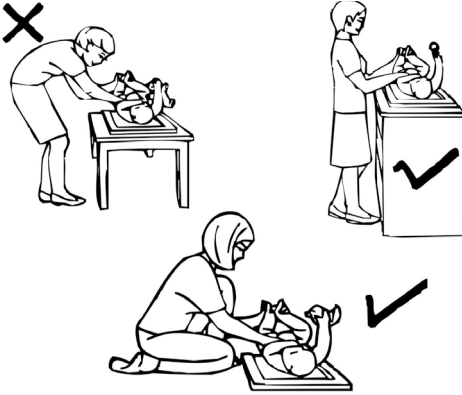


- Backache is common during pregnancy. Back-stress can be relieved with proper exercise and postures.
- While sleeping on the back, a pillow should be placed under both knees, so that back-muscles are relaxed.
- It is advisable to sleep on one side with both knees bent, and a pillow between the legs.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



- While changing nappies or the baby's clothes, place the baby on a table so that you do not have to bend down.

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 मोड़कर अथवा घुटनों के नीचे तकिया रखें जिससे कमर की माँसपेशियों पर दबाव ना पड़े !
- करवट लेकर तथा घुटनों को एक-दूसरे के ऊपर रखते हुए पैरों के बीच में रखकर सोना चाहिए !
- बच्चे को दूध पिलाते समय करवट लेकर सोयें या सीधे बैठें और बच्चे को गोद में तकिया रख उस पर सूलाकर दूध पिलाएं !
- बच्चे के कपड़े बदलते समय बच्चे को टेबल पर सुलाएं ताकि बार-बार झुकना ना पड़े !

गर्भावस्था दरम्यान पीठनी संभाल

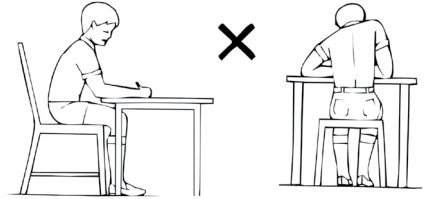
गर्भावस्था दरम्यान कमरનો दुःभावो थाय છે. ગર્ભાવસ્થા પછી કમરનો દુઃખાવો ચાલુ ન રહે તે માટે કસરત કરવી જોઈએ અને કમરની કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

- સુતી વખતે બંને ઘુંટણથી પગ વાળીને, ઘુંટણ નીચે તકીયો કે ઓશીકા મૂકીને સુવુ જોઈએ, જેથી કમરના સ્નાયુઓ તનાવ મુક્ત રહે.
- ડાબે પડખે સુવું હિતાવહ છે. પડખે સુતી વખતે ઘુંટણ

વાળેલા રાખવા અને બંને પગ વચ્ચે એક ઓશીકું રાખવું.

- બાળકને ધાવણ આપતી વખતે એક પડખે ફરીને સુવુ અથવા ખુરશીનો ટેકો લઈ, ટટાર બેસવું, બાળકને ખોળામાં ઓશીકા પર રાખીને ધાવણ આપવું જોઈએ.
- બાળકના કપડા બદલતી વખતે તેને ઊંચા ટેબલ પર સુવાડો અથવા જમીન પર રાખો, જેથી તમને વારંવાર નીચે નમવું ન પડે.

Back & Neck Posture in Children



- Usually children do not suffer back-ache or pain in the neck. But is good to take care. 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 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.

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 थोड़ी 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 !

बाणकोमां कमर अने डॉकनो दुःभावो

- सामान्य रीते नानी उंमरना बाणकोमां कमरनो दुःभावो थतो नथी तेम छता काणज राभवी ज़ेठअे. अल्यास करती वपते बाणकना टेबलनी उाँचाँ बाणकना कमर थी सडेज उँची डोवी ज़ेठअे.
- अल्यास करती वपते बाणकोअे ढाणीयानो उपयोग करवो ज़ेठअे, जेथी पीठनो भाग वाण्या सिवाय गरदन सीधी राप्पीने सामे ज़ेठने लप्पी/वाँची शकाय.

Total bed rest

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

बिस्तर पर सम्पूर्ण आराम:

अचानक गंभीर कमर दर्द होने पर 3-4 दिनों के लिए पूर्णतया आराम आवश्यक होता है ! ज्यादा से ज्यादा 3-4 दिन ही पुर्ण आराम करना चाहिए उसके पश्चात पुस्तिका में बताए अनुसार दैनिक क्रियाएँ शुरु करनी चाहिए !

पथारीमां संपूर्ण आराम

पीठ अथवा कमरमां अचानक दुःभावो शरू थरुँ ज़ाय अथवा तो दुःभावो भूब वधारे डोय तो 3-4 दिवस पथारीमां संपूर्ण आराम करवो पडे छे. वधुमां वधु 3-4 दिवस ज संपूर्ण आराम करवो. त्यार बाढ धीरे-धीरे आ पुस्तिकामां अताया मुजब दैनिक क्रियाओ शरू करवी ज़ेठअे.

Use of neck or back brace

- Braces may be used only for a few days when the pain is extreme. After



that, exercises, as guided by the physiotherapist, should be done.

- Wearing a neck brace, collar or a lumbar belt for a long time will weaken the muscles. It is important to strengthen muscles through proper exercises rather than wear belts.

कमर व गर्दन के मध्य पटटे का उपयोग:

- शुरु में जब ज्यादा दर्द हो तब थोडे दिनों तक पट्टा (बेल्ट) पहनना चाहिए !
- फिर फिज़ियोथेरापीस्ट द्वारा बताई गई कसरत शुरु करनी चाहिए !
- लंबे समय तक पट्टा पहनने से मॉसपेषियाँ कमजोर हो जाती हैं इसलिए धीरे-धीरे पट्टा हटा कर कसरत द्वारा मॉसपेषियों को मजबूत करना चाहिए!

कमर अने गरदनना पड्डानो उपयोग

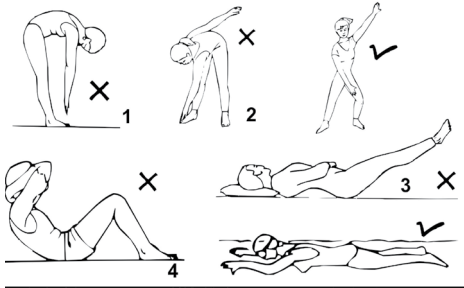
कमरनो दुःभावो थाय अेटले पड्डो पडेरि ज राभवा पडे अे मान्यता तदन षोटी छे.

- शरूमां जयारे दुःभावो भुबज डोय त्यारे थोडा दिवसो माटे पड्डो पडेरवो ज़ेठअे. पछी धीरे-धीरे डिज़ीयोथेरापीस्ट द्वारा अतावेले कसरतो यालु करवी ज़ेठअे.
- लांबा समय सुधी पड्डो पडेरि राभवाथी स्नायुओ नबला पडे छे, जे छितावल नथी. तेथी धीरे-धीरे पड्डो दूर करी कसरत द्वारा स्नायुओ मजबूत करवा ज़ेठअे.

Physiotherapy

Exercise is an important proces to reduce and eliminate neck, back or joint pain. However, unnecessary and wrong kind of exercisets will worsen the pain. Take expert guidance.

फिजीयोथेरेपी:



गर्दन, पीठ एवं जोड़ों के दर्द में कसरत, महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ! परन्तु गलत तरीके से कसरत करने पर दर्द बढ़ भी सकता है , इसलिए विशेषज्ञ की सलाह के बिना कसरत ना करें ।

ईजीयोथेरापी

ऑक, पीठ અને સાંધાના દુઃખાવો ઓછા કરવા કસરત આ એક અગત્ય ક્રિયા છે, પણ બિનજરૂરી અને ખોટા પ્રકારની કસરત કરવામાં આવે તો દુઃખાવો વધશે. તે માટે નિષ્ણાંતોની સલાહ લેવી જોઈએ.

Disc degeneration or prolapsed disc

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

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 !

गादीનો घસારો અથવા ગાદી ખસવી

જો નીચે નમવાથી પીઠનો દુઃખાવો થાય અથવા પગમાં વધારે દુઃખાવો અથવા સુત્રપણું અથવા ઝણઝણાટી થતી હોય તો ઉંધા સુઈ શરીરનો ખભા અને માથાનો ભાગ ધીમે ધીમે ઉંચો-નીચો કરવો.

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 Exercises for Abdominal strengthening.

जोड़ों पर जमाव से कमर दर्द:

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

મણકાના સાંધાનો દુઃખાવો

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

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 help to relieve pain.

गरम सेक:

गर्म सेक कुछ हद तक कमर दर्द में आराम देता है । गर्म चिकित्सा की कई प्रक्रियाएँ हैं, 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 7 से 10 दिन तक गर्म सेक करें यह दर्द से आराम देगा,गर्म पानी की बोतल, इलेक्ट्रीकट गर्म गददी, विद्युत लाल लेम्प दर्द कम करने में मदद करेंगे ।

ગરમ શેક

ગરમ શેક લેવાથી ડૉક, પીઠ અને કમરના દુઃખાવા થ-
લોડા પ્રમાણમાં ઓછા થાય છે. તે અનેક પદ્ધતિઓથી
આપવામાં આવે છે. અલગ અલગ પદ્ધતિમાં દ્વારા ગરમી
શરીરમાં અલગ અલગ ઉડાઈ સુધી પહોંચે છે. જ્યારે
દુઃખાવાનું પ્રમાણ ખુબ વધારે હોય ત્યારે ૭ થી ૧૦
દિવસ સુધી ગરમ શેક લેવો જોઈએ. તેનાથી દુઃખાવામાં
રાહત મળે છે. શેક માટે ગરમ પાણીની થેલીઓ, ઈન્ફ્રા
રેડ લેમ્પ અને શેકના પૉડ વગેરે વપરાય છે.

Physical fitness

In the illustrations below, numbers 1 to 4 are harmful to the back and should be avoided.

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

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય :

बताए हुए 4 उदाहरण कमर के लिए घातक होते हैं ! कमर दर्द के रोगियों के लिए तैरना बहुत अच्छी कसरत होती है और कमर की माँसपेशियों को बिना किसी तनाव के अच्छी कसरत मिलती है ! कमर तक गहरे पानी में घूमना भी एक अच्छी कसरत है ।

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

બતાવેલ આકૃતિઓમાં ૧ થી ૪ પીઠ માટે હાનિકારક હોય છે, માટે તે ટાળવી. 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 ઉડા પાણીમાં ચાલવું આ એક સારી કસરત છે.

Wrong Habits

• A fatty diet and a sedentary lifestyle increase weight. Being overweight contributes to back-pain. A large



stomach or pot-belly increases 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 possibility of neck-pain. Telephone operators should use headphones or blue-tooth technology so they can work with their necks straight.

ગલત આદત્તે:

- વસાયુક્ત ખાને ંવ નિશ્ક્રીય તરીકે સે જીવનયાપન સે શરીર કા ભાર બઢતા હૈ ! મોટાપે સે કમર ઢર્દ કો બઢાવા મિલતા હૈ ! મોટે પેટ /તોંઢ કે કારણ પીઠ ંવ કમર કે મળકો પર ઢબાબ બઢતા હૈ ંવર ડનેમે ઢર્દ રહતા હૈ ।
- તંબાકૂ કા સેવન ખૂન મેં નીકોટીન બઢાતા હૈ



जिससे नसे सिकुड़ जाती है और डिस्क या माँसपेशियों 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 गाड़ी चलाने या अन्य कार्य करने से गर्दन दर्द की संभावना बढ़ती है ! हेड फोन या ब्लू टूथ तकनीक का उपयोग करने से गर्दन को सीधा रखकर काम किया जा सकता है !

पीठने नुकसान करती कुटेवो



- ચરબીયુક્ત ખોરાક અને બેઠાડા જીવનથી મેદસ્વીપશું વધે છે. મેદસ્વીપણાથી પીઠનો દુઃખાવો થાય છે. મોટી ફાંદના કારણે પીઠ અને કમરના મણકા ઉપર ખેંચ અને દબાણ આવે છે. તેના કારણે પીઠ અને કમરમાં સતત દુઃખાવો રહે છે.
- તમાકુના વપરાશ થી લોહીમાં નિકોટીનની માત્રા વધે છે. નિકોટીન લોહીની ધમનીઓને સાંકડી કરે છે અને રુઝ આવવાની ક્રિયા ધીમી કરે છે. જ્યારે બે મણકા વચ્ચેની ગાદીઓ અને સ્નાયુઓને નુકશાન થયેલ હોય ત્યારે નિકોટીનના કારણે રુઝ આવતી નથી અને લાંબા સમય સુધી દુઃખાવો રહે છે.
- માથુ ત્રાંસુ કરીને કાન અને ખભા વચ્ચે મોબાઇલ ફોનને પકડવાથી ડૉકમાં દુઃખાવો થાય છે. લોકો આ ક્રિયા વાહન ચલાવતી વખતે અથવા બીજુ કામ કરતી વખતે કરતા હોય છે. જેમને ટેલીફોનનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં કરવો પડતો હોય છે તેઓએ હેડ-ફોન, ઈયરફોન અથવા બ્લ્યુટૂથ જેવા સાધનો વાપરવા જોઈએ જેનાથી તે લોકો કામ કરતી વખતે ડૉક સીધી રાખીને ફોન પર વાત કરી શકે.

Emergency Situations in Backache

Emergency medical help should be sought from 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 stools
- Vertebral Fracture without major injury

કમર દર્દ માં આપાત સ્થિતિ:

નિમ્નલિખિત પરિસ્થિતિયોં માં સ્પાઈન વિષેશજ્ઞ સે આપાતકાલીન મદદ લેં .

- ઘૂમતે સમય કમજોરી મહસૂસ હોને પર
- ઝનઝનાહટ યા ગમ્મીર દર્દ, ખડે યા ઘૂમતે સમય ચુસન મહસૂસ હો
- પૈરોં માં ઁટન આના
- પૂર્ણ અથવા આંશિક પેરાલિસિસ
- મલ.ઔર મૂત્ર નિયન્ત્રણ ઁવોના
- ધંચકર ઘાવ કે બિના સ્પાઈન ને ક્ષતિગ્રસ્તતા

પીઠમાં કટોકટીના ચેતવણી ચિહ્નો

જો ડૉક, પીઠ અથવા કમરના દુઃખાવાના દર્દીઓને નિમ્નલિખિત લક્ષણોમાંથી કોઈપણ લક્ષણ દેખાય તો તાત્કાલિક કરોડના નિષ્ણાંત ઓર્થોપેડિક સર્જનનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

- ચાલતી વખતે નબળાઈ
- ઉભા રહેતી વખતે અથવા ચાલતી વખતે જો વધારે દુઃખાવો, ઝણઝણાટી અથવા સોય ભોંકાય તેવી સંવેદના થાય
- જ્યારે ઉભા હોવ ત્યારે અચાનક પગ વળીને પડી જવાય
- હાથ અથવા પગમાં લકવાની અસર થાય
- જાજરુ અને પેશાબ ઉપર કાબુ ન રહે
- અકસ્માત વગર મણકાના એક્સ-રે માં અસ્થીભંગ (ફ્રેક્ચર) દેખાય.

HEALTH CHECK UP PLANS

BASIC HEALTH CHECK UP PLANS

Plan 1-RANDOM

Plan 2-FASTING

BASIC PLUS

DIABETES CARE

TEEN WELLNESS
Age Eligibility 12 to 18 yrs.

COMPREHENSIVE

ADVANCE HEALTH CHECK UP PLANS

ADVANCE

ADVANCE PLUS

EXECUTIVE

FITNESS PROFILE

PREMIUM

WELL WOMEN

WELL WOMEN PLUS

CANCER SCREENING PROFILE

IONM

(Intra Operative Nerve Monitoring System)

ઇન્ટ્રા ઓપરેટીવ નર્વ મોનીટરીંગ સિસ્ટમ

*A live monitoring System
which protects
Spinal Cord during surgery*

ઓપરેશન દરમ્યાન કરોડરજ્જુ અને જ્ઞાનતંતુની
નસોને સલામત રાખતી મોનીટરીંગ સિસ્ટમ
ऑपरेशन के दौरान रीढ़ की हड्डी और नसोंको
सुरक्षित रखती मॉनिटरिंग सिस्टम



**PUSHYA HOSPITAL**

passion for care

DOMESTIC OPD

AHMEDABAD
SURAT

MANDSAUR
RATLAM
PALI, JODHPUR
SANCHOR



INTERNATIONAL OPD

KENYA
TANZANIA
UGANDA

ETHIOPIA
RWANDA
ZAMBIA

SPINE SURGERY



નેવિગેશન & ગ્રી કી સી - આર્થ

ORTHO TRAUMA & COMPLEX FRACTURE SURGERY



ઓપરેશન થિયેટર



આઈ.સી.યુ.

CRITICAL CARE & INTERNAL MEDICINE



ડેન્ટલ ટ્રીટમેન્ટ

DENTAL SURGERY

JOINT REPLACEMENT SURGERY



ઈમર્જન્સી સારવાર

GASTRO LAPAROSCOPIC SURGERY & GYNEC SURGERY



ઓપીકી



લેસર ઓપરેશન થિયેટર

UROLOGY & CANCER SURGERY



આંખ વિભાગ
કાન, નાક & ગળા વિભાગ

OPHTHALMOLOGY & ENT DEPT.

PHYSIOTHERAPY & REHABILITATION



ફિઝિયોથેરાપી & રિહેબિલિટેશન સેન્ટર

PLASTIC & COSMETIC SURGERY



સ્વીટ રુમ



આઈ.સી.યુ. એમ્બ્યુલન્સ

EMERGENCY & 24x7 PHARMACY



સીટી સ્કેન & એક્સ રે

x-RAYS, CT SCAN SONOGRAPHY COLOR DOPPLER 2D ECHO