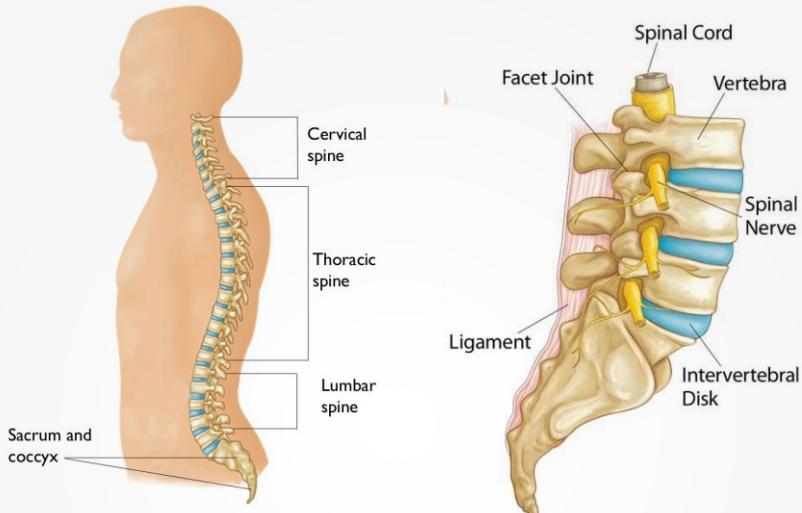


passion for care

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

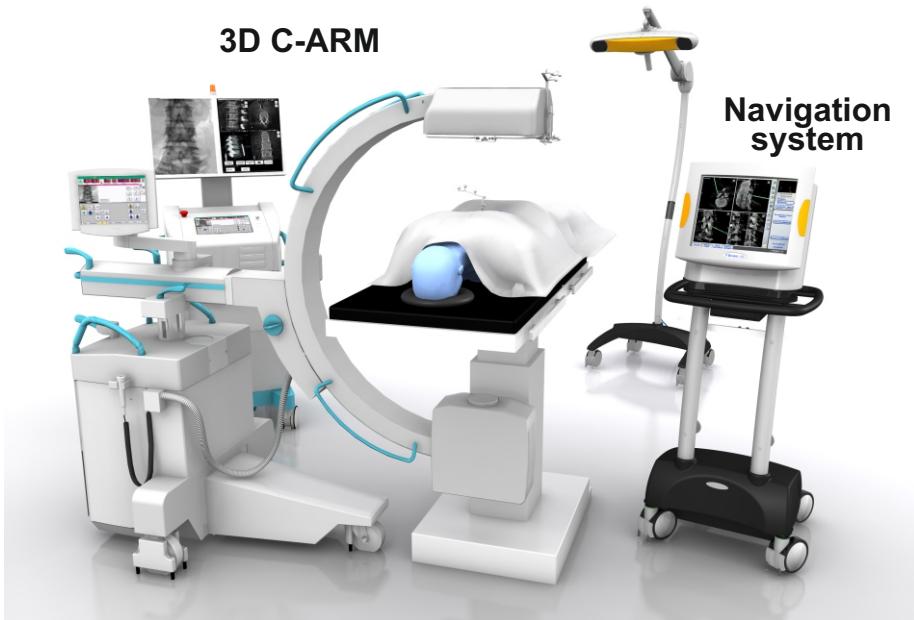


Centre for Excellence in Spinal & Orthopaedic Surgery

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

3D C-ARM



Navigation system

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
- શ્રી-ડી ઇમેજ ઇન્ટેન્સિફાયર સાથે ફ્લેટ પેનલ ટેક્નોલોજી હેઠળ માઈક્રોસર્જરી અને ફ્યૂઝન પ્રોસીજર
- ચોક્કસ અને સચોટ સજીકલ પરિણામની ખતરી કરતી બ્રેન લેબ નેવિગેશન સિસ્ટમ
- મણકાની ઈજાઓની અને સાયેટિકા સજરી માટે ઇન્ટ્રા-ઓપરેટીવ નર્વ મોનિટરીંગ સિસ્ટમ
- દર્દીને બેહોશ કર્યા વિના દૂરભીનથી મણકા અને કરોડરજુના ઓપરેશન
- 3 ડી ઇમેજ ઇન્ટેન્સિફાયર એવં ફ્લૈટ પેનલ તકનીક કે તહત માઈક્રોસર્જરી ઔર ફ્યૂઝન પ્રોસીજર
- સટીક સર્જિકલ પરિણામ સુનિશ્ચિત કરને કે લિએ બ્રેન લૈબ નેવિગેશન પ્રણાલી
- મનકે કી ચોટોં ઔર સાઇટિકા સર્જરી કે લિએ ઇન્ટ્રા-ઓપરેટિવ નર્વ મૉનિટરિંગ સિસ્ટમ
- દર્દી કો બેહોશ કિએ બિના દૂરબિનસે હોનેવાલી સ્પાઇનલ એંડોસ્કોપી

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 धिरे 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 ।

સામાન્ય રીતે શરદી, ખાંસી અને માથાનું દર્દ બાદ કમર દર્દ મુખ્ય સમસ્યા છે. આ અનુમાન લગાવવામાં આવે છે કે ૮૦% લોકો કરોડજણું કોઈને કોઈ સમસ્યાઓથી ધેરાયેલા હોય છે, જેના પરિણામ સ્વરૂપ થોડા સમય બાદ તે ગરદન દર્દ અને કમર દર્દના શિકાર થતા હોય છે. ૬૦% લોકોને કમરમાંથી વળવાથી, વજન ઉઠવવાથી અને અયોગ્ય રીતે બેસતા-ઉઠવાથી, સુતી વખતે અને ઉભા રહેતી વખતે કમર દર્દની ફરિયાદ કરતા હોય છે.

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 गम्भीर व जटिल समस्या से ग्रसित हो सकता है !

ઉદાહરણ તરીકે જો ૨૫ વર્ષનો એક વ્યક્તિ એટ હિવસમાં ૮-૧૦ કલાક ઓર્જિસમાં કામ કરતો હોય તો તે ૨ વર્ષમાં ૪ કમર દર્દનો અનુભવ કરતો થઈ જાય છે. જો ત્યારે ૪ ધ્યાન ના રાખીએ તો ૧૦ વર્ષમાં તે વ્યક્તિ કોઈપણ ગંભીર બિમારીનો ભોગ બનતો હોય છે.

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

नाणाकीय नुकशान

आवा प्रकारना दरेक दृढ़नि दृढ़ थाय त्यारे १२-१५ दिवसना आरामनी ज़रूरत होय छे. जेना परिणामे आर्थिक नुकशान तो थाय छे ज, पष्ठ साथे साथे सारवारनो खर्च पष्ठ वधी जो दोय छे.

- काम अटकावतुं
- कामनी फेरबदली, जे खेरेखर शक्य होतुं नथी
- 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 उददेष्टः

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

- हकिकत से अवगत करना 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 वापिस आ सकते हैं !

आ माहिती पुस्तिकानो ढेतु

- गर्दन अने कमरना गंभीर दृढ़नी उपेक्षा अने ज्ञेयमो प्रत्ये सावधान करवुं
- तथ्यो पुरा पाडवा अने गेरभान्यताओ दूर करवी
- करोड़ज्ञुनी समस्याओथी बचाव, नियन्त्रण अने योग्य सारवार अने तेनी उकेलो भताववा
- ह भिना सुधी वयारे गर्दन अने कमर दर्द रहेता ५०% लोको तेमनी रोञ्छदी कार्यप्रणालीमां पाछी फरी शके छे. आ ज दृढ़ १ वर्ष रहे तो २०% लोको तेनाथी संपूर्ण स्वस्थ थर्द शके छे अने आ ज दृढ़ जे २ वर्ष सुधी रहे तो मात्र ३% लोको ज तेमनी रोञ्छदी कार्यप्रणालीमां पाछी फरी शके छे.

To conclude

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

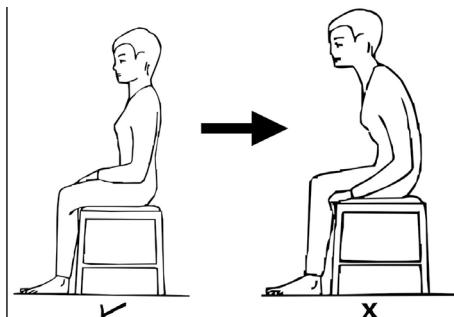
सारांशः

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

सारांश

- गर्दन अने कमरना दृढ़मां नियन्त्रण, सुधारणा अने बचाव शक्य हे.

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):

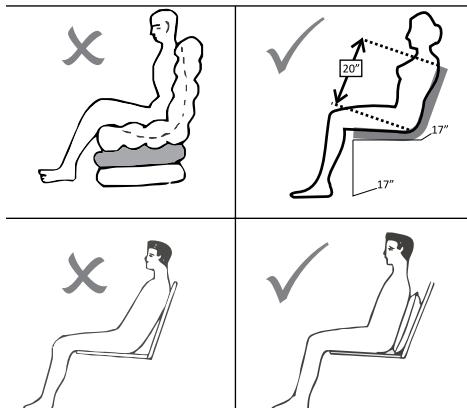
जब भी आप बैठें आपकी कमर के पीछे सहारा अवश्य हो ! ऐसी कुर्सियों पर ना बैठें जिसमें सही प्रकार के पीछे के विश्राम व दोनों तरफ के भुजाओं के विश्राम के हथ्ये न हो ! जब आप बैठें तब आपके पैर जमीन पर टिके होने चाहिए ! सही तरह की कुर्सियाँ इस्तेमाल न करने पर माँसपेणियों में कमजोरी आ जाती है जो कमर दर्द में परिवर्तित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

बेसवानी आदर्श पद्धति

तमे बेसो त्यारे तमारी पीठने टेको होवो ज्ञेईअे. टेका वगरनी अने हाथा वगरनी खुरशी पर बेसथो नही, तेनाथी कमरना भाष्टकाने टेको भणतो नथी अने धीरे-धीरे अन्युओ थाकी जवाथी कमरांथी नभी जवाय छे अने धीरे-धीरे कमर अने पीठनो दुःखावो 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

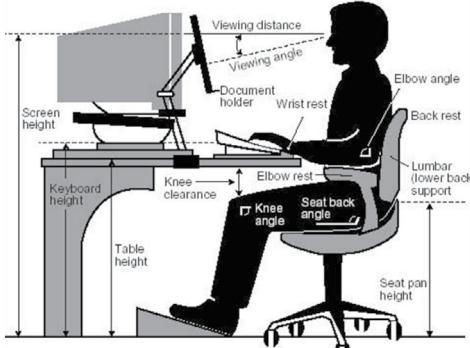
कुर्सी के पिछे का भाग समान्तर से 105° कोण होना चाहिए और कुर्सी की सीट की लम्बाई 17 इंच होनी चाहिए क्योंकि ज्यादा लंबाई होने पर कमर को सही सहारा नहीं मिलता इसलिए ऐसी कुर्सियों पर बैठते समय तकिये या कुषन को पीछे रख्खे ताकि कमर को सहारा मिल सके ! लो बेक कुर्सियां या सोफे पर बैठने से कमर को सही तरीके से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

आदर्श खुरशीना मापदंड

खुरशीनी पीठ नो समस्तरीय आडी लीटी साथे 105° नो ढाण होवो ज्ञेईअे. बेकनी लंबाई १७ इंच होवी ज्ञेईअे. लांबी बेक वाणी खुरशीमां पीठने टेको भणतो नथी. तेवी खुरशीमां बेसतु पेतो आऽकृतिमां बताव्या खुजब तकीया नो उपयोग करवो ज्ञेईअे. बहु नीभी अथवा पोची गाईवाणी खुरशी के सोझानो बेसवामां उपयोग करवाथी कमरने टेको भणतो 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.

पावदानः

जब आप कुर्सी पर बैठें तो आपके घुटनों की स्थिति जांचो से थोड़ी ऊपर होनी चाहिए ! जरुरत पड़ने पर

सही ऊँचाई वाले पावदान का घुटने को ऊपर रखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है ! इस प्रकार से बैठने का तरीका आपके कमर की माँसपेशियों में खिचाव को रोकता है !

जरुरत पड़ने पर पॉव के नीचे पावदान रखकर पॉव को ऊँचा रखें, जिससे कमर की माँसपेशियों पर खिचाव / तनाव नहीं आता है !



टॉप टेबल

ज्यारे खुशीमां बेसो त्यारे, धुंटश थापा करतां सહेज उपर रहे ते शेते बेसवुं जोईभे. जरुर पडे तो पग नीये पाटलो राखी पग उच्चा राखो, 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 पेडः

लिखने या पढ़ने के लिए झुकावदार पेड़ / टेबल टॉप पेड़ 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 स्क्रिन आँखों की सीध में रखनी चाहिए, और कीबोर्ड को इस तरह से रखें कि कोहनी से कलाई तक का हाथ टेबल पर 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 में ऊपर नीचे हिलाना न पड़े !

ढाणीयानो उपयोगः

लभवा के वांचवा भाटे ढाणीयानो उपयोग करो. टेबल



એવું બનાવો કે જે આગળથી કમરથી સહેજ ઉંગું અને બે બાજુ તમારી કમરની ઊંચાઈ 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 ટિવાલ 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.

હથેદાર કુર્સી કા ઉપયોગ :

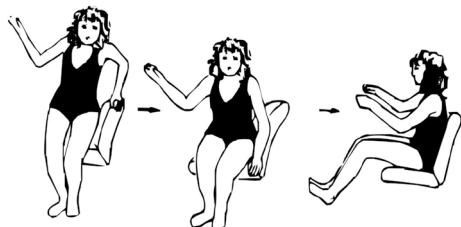
બૈઠને કે લિએ હથેદાર કુર્સી કા ઉપયોગ કરો જિસસે હાથ એવં કંધે દોનો કો સહારા મિલતા હૈ !

યહ આપકો માંસપેણિયો કે ખિંચાવ તત્પદ્વાત દર્દ સે બચાતી હૈ !

હાથાવાળી ખુરશીનો ઉપયોગ

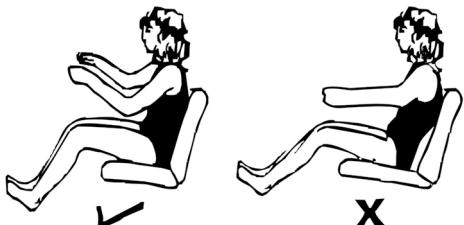
હાથાવાળી ખુરશીના ઉપયોગથી હાથ અને ખભાને ટેકો મળો છો. તે ગરદનની બંને બાજુના સાયુઅને આરામ આપે છો અને દુઃખાવો અટકાવે છો.

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.



Arm rests

If necessary, place a small pillow between your back and the seat.

કાર મે બૈઠને કા સહી તરીકા :

કાર મે બૈઠને કે લિએ કાર કા દરવાજા ખોલકર બાહર કી તરફ મુડતે હુએ પહેલે સીટ પર બૈઠ જાએ ફિર એક કે બાદ એક પાંચ ઉઠાકર અંદર રહ્યે !

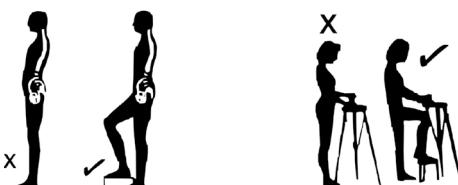
ગાડી ચલાતે સમય, જિતની હો, સકે, સીટ કો સ્ટીરરીંગ કે પાસ રહ્યે એવં જરૂરત હો તો સીટ ઔર કમર કે બીચ મે છોટા કુષન રહ્યે !

મોટર ગાડીમાં ચદરવું અને ઉત્તરવું

- સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પહેલાં કમરાંથી વાંકી વળીને, પગ અંદર મુક્યા બાદ સીટ પર બેસે છે, જે સલાહભર્યુનથી.
- ગાડીનો દરવાજો ખોલી, સીટનો ટેકો લઈને, ઉંઘાફીને, સીટ પર બેસો.
- ત્યારબાદ, એક પછી એક પગ વારાફરતી અંદર લો.
- ગાડી ચલાવતી વખતે સીટ બને તેટલી સ્ટીરરીંગ 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.

ખડે રહને કા સહી તરીકા :

લંબે સમય તક ખડે રહને સે કમર દર્વ કી તકલીફ હો સકતી હૈ ! એસી પરિસ્થિતિ મે એક પાવ કો પાવદાન પર રહ્યું રહેણે ! થોડે સમય પશ્ચાત પાવ કી અદલા બદલી કરેં પાવદાન કે ઉપયોગ સે કમર કી મુસ્કુલ્યુલોઝીઓ કો આરામ મિલતા હૈ !

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 :

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

સારા પગરખા

ઉચ્ચી એડીના પગરખા પહેરવાથી કમરના સ્નાયુઓ વધારે દુલાઢ 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.

ઘંટો તક કેસે ખડે રહેણે :

આર્કિટેક્ટ, ડિજાઇનર આદિ કાર્ય કે લિયે ટેબલ કી ઊચાઈ કોહની તક હોની ચાહે ! ટેબલ કી સમતલ સે 20° કમસેકમ ઢાલ હોની ચાહે જિસસે આગે ઝુકે બિના કામ કિયા જા સકે !

લાંબો સમય ઉભા કેવી રીતે રહેણું

આર્કિટેક્ટ, ડિજાઇનર વિગરે માટે ટેબલની ઊંચાઈ કોણી સુધીની હોવી જોઈએ. ટેબલને સમસ્તારીય લીટીથી 20° ફાળ હોવી જોઈએ, જેથી આગળ જુક્યા 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



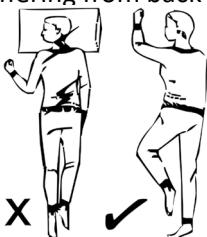
out of your bed.

Hammocks should not be used by back-ache 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-



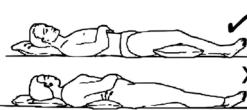
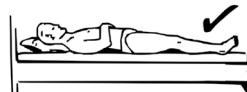
ache.

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 गददा 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 मौसपेषियाँ तनावमुक्त होती हैं और दर्द में



राहत मिलती है !

- कमर दर्द होने पर, बिना गददे के जमीन पर न सोयें, पेट के बल न सोयें, करवट लेकर सोयें !

सुवानी योग्य रीत

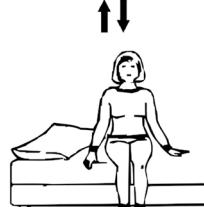
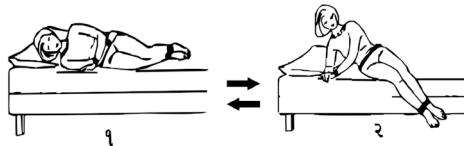
कमरनों दुःखावो थाय त्यारे जमीन पर सूर्य रहेवाथी कोई फायदो थतो नथी. जमीन पर के भाटलामां सूर्य रहेवाथी दुःखावो वधी शके छे. माटे बहु पोची के

कठश न होय तेवा तुनी गाईने सपाट होय तेवा पाट पर मूँझीने सुवुं डितावह छे. धूंटशानी नीचे ओशीकुं मूँकवाथी कमरना स्नायुओने आराम मणे छे.

कमरनों दुःखावो ऐकदम वधी जाय त्यारे शुं करवुं?

- नाना टेबलनो टेको लाई धूंटश अने थापाने ८०° वाणीने राखो अथवा धूंटश नीचे बे ओशीका मूँझीने आराम करो. बनेथी कमरना स्नायुओने आराम मणे छे.
- बिलकुल ऊंचा सुवुं डितावह नथी.
- तेना बदले ऐक बाजु पड़पे सुवाथी दुःखावामां 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 ।

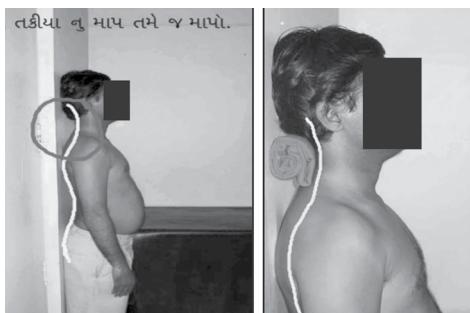
- दाहिनी अथवा बाहिनी कोहनी का सहारा लेते हुए उठें
- दोनों पाव को पलंग के नीचे जमीन पर रखें
- पहले अच्छी तरह बैठे फिर हि नीचे उतरे !

पलंग पर सुबुं अथवा पलंग परथी उठायुं

सामान्य आदत मुज़ब मोटा भागना लोको कमरथी वा-
क़ वालीने उभा थाय छे. जे छितावड नथी. आकृतिमां
बताव्या मुज़ब...

- एक पापे फरवुं.
- धूंधाथी बने पगवाणी, हाथना टेकाथी बेढा थतां जवुं
अने पग नीचे लावतां जवुं. शरीर सीधुं थया पधी
पलंगनी किनारी पर बेसो. त्यार बाद पलंगथी नीये
उतरो. सुवा जती वजते आज रीते पश उंधा 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!

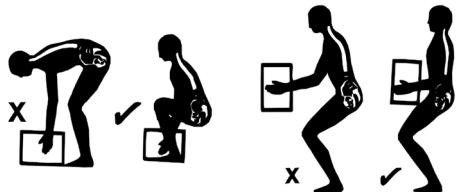
- सोते समय तकिये को सिर्फ गर्दन के नीचे न रखें वरन्तु कन्धे तक रखें जिससे गरदन के सभी मणकों को सहारा मिले

योग्य प्रकारना तकीयानी पसंदगी

सामान्य मान्यता ऐवी छे के गरदननो दुःखावो होय तो ओशीकुं न वापरवुं ज्ञोईअ. आ मान्यता खोटी छे. गरदननी कुदरती स्थिती जणवाई रहे एवे खुब जरुरी छे.
ते माटे केटवुं आहुं ओशीकुं वापरवुं ते शोधो:

- माथुं, थापा अने पगनी ऐरी दिवालने अडे ए शीते दिवालने चोटीने उभा रहो.
- दिवाल अने गरदनना माझका वस्त्रे जे जग्या रहे बरोबर तेज मापनुं ओशीकुं तमारे वापरवुं ज्ञोईअ.
- सुती वजते ओशीकुं फक्त माथा नीये राखवुं नहीं पश जभा सुधी राखवुं, जेथी गरदनना बधा माझकाने टेको मगे 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 के लिए उचिकतुं?

- जमीन पर पड़ेली वस्तु उचिकवा माटे कटी कमरथी वांका वर्णनु नहीं.
- कमर सीधी राखी, ढीचश वाणीने बेस्वु, वजन हाथमां लेवु, अने पछी आइतिमां भताव्या मुजभ उचिकवु.
- जे कटी उचिको, तेने शरीरनी नछक राखो, जेथी कमरना माणका पर वधारे दबाश न आवे.
- दा.त. पाणीनी आपी भरेली तोल ऐक हाथे उचिकवा करता बंने हाथमां अडधी भरेली बे तोलो उचिकवी हितावह 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 बैग के लिए उचिकवी ?

भारे वजनवाली

बैग ऐक बाजु

उचिकवा करतां

ऐ ज सामान बे

बैगमां वहेंची

लो अने बंने

हाथमां ऐक-ऐक

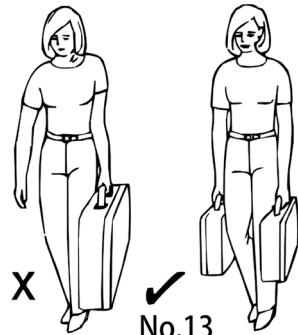
बैग राखो जेथी

ऐक बाजु नभी

न जवाय अने

कमरने सीधी

राखी शकाय.



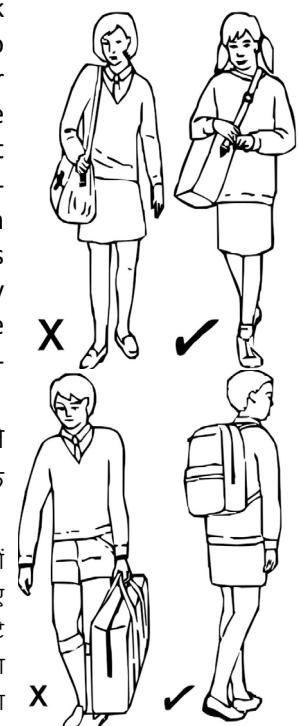
Advice for school children

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 भागको माटे सलाह

निशाण जता विद्यार्थीओंमे खभा पर आवे तेवा बे पठा वाणी स्कूल बेग वापरद्वा ज्ञेईये. जेथी बेगनुं वजन ब- ने खभा पर सरखुं रहे अने अने करोड पर एकतरकी भार न आवे.

Pushing better than pulling



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

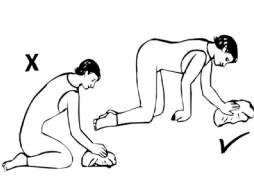
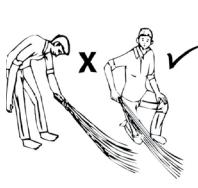
खींचने से धक्का मारना बेहतर :

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

खेचवा करता धक्को मारवो सहेलुं

क्रोईपश्च भारी वस्तुने खेचीने खसेउवा करतां धक्को मारवो. तेनाथी पीठ पर तनाव ओछो आवे छे.

Correct Postures in Housework



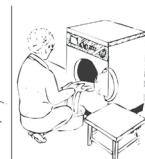
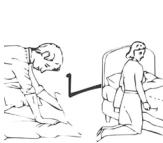
While performing tasks like sweeping, mopping the floor, making beds and

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:



झाड़ु, पोछा, बिस्तर करते समय कमर की बजाए घुटनो से शरीर को झुकाएं!

सफाई के लिए वैक्यूम विलनर 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 वजते योग्य अंग स्थिति

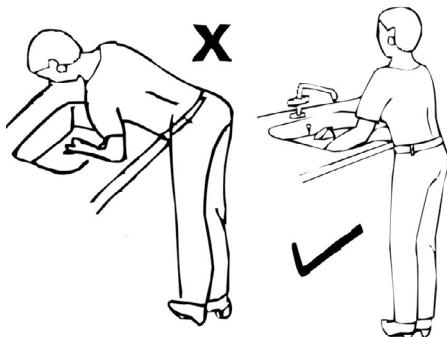
देनिक धरनी कियाओ जेवी के क्यरो वाणी, धर साफ राख्यु, पथारी करवी वगेरेमां कमरथी वांडा वणवाने बहले कमर सीधी रापीने पग वाणीने शाम करतुं छित-वजत छे. वैक्यूमकलीनर अथवा ऊबा ऊंडा साथे जेडेला पोता वापरो तो कमरमां दुःखावो थतो नथी.

जे लोको धुंटेशना दुःखावानी तकलीफिना कारणो ऊबा रही शक्ता न होय तेमधो रसोई करती वजते वजते स्व एक नाना टेबल पर मुक्की, सामे भुरशी के टेबल पर बेसीने रसोई करवी ज्ञेईये.

Height of kitchen and bathroom sinks

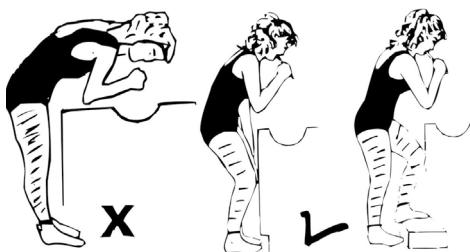
Kitchen and bathroom sinks should always be a little above the waist level.

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 कामो 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 नही होना चाहिए ! अगर वॉष- बेसिन आगे होगा तो आगे झुककर काम करना पड़ेगा जिससे कमर दर्द हो सकता है !

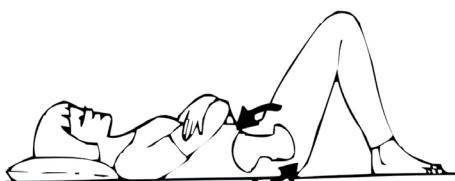
नल की ऊँचाई भी ऐसी होनी चाहिए की काम करते समय झुकना नहीं पड़े !

વोश बेसीननी ઊંચाई કેટલી હોવી જોઈએ?

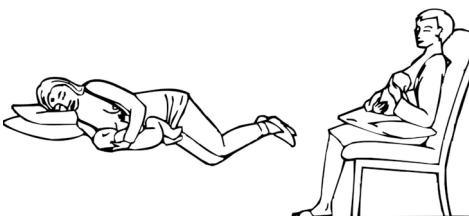
રોજંદા કાર્યોમાં આપણે વોશ-બેસીનનો વારંવાર ઉપયોગ કરીએ છીએ. જો તેની ઊંચાઈ બારબર ન હોય તો, વારંવાર વાંકા વળવું પડે તો તેના કારણે લાંબા સમયે તકલીફ થાય છે.

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

Back care during pregnancy

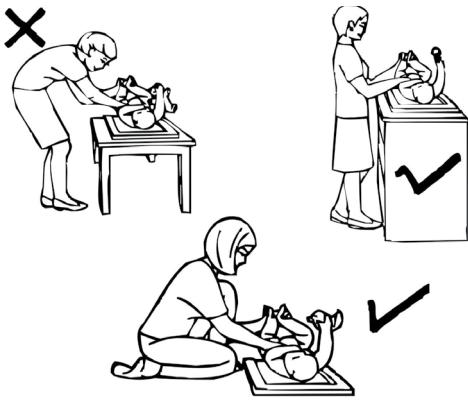


- Backache is common during pregnancy. Back-stress can be relieved with proper exercise and postures.
- While sleeping on the back, a pillow should be placed under both knees, so that back-muscles are relaxed.
- It is advisable to sleep on one side with both knees bent, and a pillow between the legs.
- 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.

ગર્ભવિશ્વાસ દરમ્યાન પીઠ/કમર કી દેખભાલ



ગર્ભવિશ્વાસ દરમ્યાન કમર દર્દ કી સમસ્યા સામાન્ય હૈ ! જિસકે લિએ સહી પ્રકાર સે કસરત કરના આવાયક હૈ !

- સીધે સોતે સમય, ઘુટનોં સે પૈર મોડકર અથવા ઘુટનોં કે નીચે તકિયો રખવે જિસસે કમર કી માંસપેણિયો પર દબાવ ના પડે !
- કરવટ લેકર તથા ઘુટનોં કો એક—દૂસરે કે ઊપર રખતે હુએ પૈરોં કે બીચ મેં રખકર સોના ચાહિએ !
- બચ્ચે કો દૂધ પિલાતે સમય કરવટ લેકર સોયે યા સીધે બૈઠે ઔર બચ્ચે કો ગોદ મેં તકિયા રખ ઉસ પર સુલાકર દૂધ પિલાએ !
- બચ્ચે કે કપડે બદલતે સમય બચ્ચે કો ટેબલ પર સુલાએ તાકિ બાર—બાર ઝુકના ના પડે !

ગર્ભવિશ્વાસ દરમ્યાન પીઠની સંભાળ

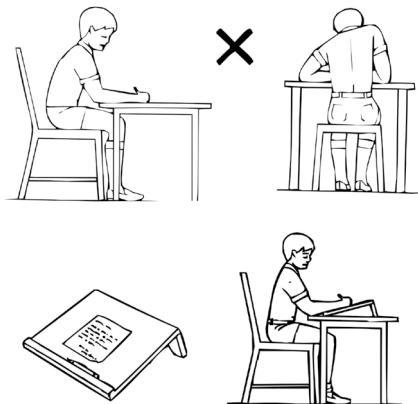
ગર્ભવિશ્વાસ દરમ્યાન કમરનો દુઃખાવો થાય છે. ગર્ભવિશ્વાસ પછી કમરનો દુઃખાવો ચાલુ ન રહે તે માટે કસરત કરવી જોઈએ અને કમરની કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

- સુતી વખતે બને ધુંટણથી પગ વાળીને, ધુંટણ નીચે તકીયો કે ઓશીકા મૂકીને સુવુ જોઈએ, જેથી કમરના સાથુઓ તનાવ મુક્ત રહે.
- ડાબે પડખે સુવુ છિતાવહ છે. પડખે સુતી વખતે ધુંટણ

વાળેલા રાખવા અને બને પગ વચ્ચે એક ઓશીકું રાખવું.

- બાળકને ધાવણ આપતી વખતે એક પડખે ફરીને સુવુ અથવા ખુરશીનો ટેકો લઈ, ટ્વાર 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.

બચ્ચોં મેં કમર વ ગર્દન કી સ્થિતિ:

- સામાન્યતયા બચ્ચોં કો કમર યા ગર્દન દર્દ નહી હોતા લેકિન સાવધાની બરતની અચ્છી હૈ ! બચ્ચે

के पढाई की टेब्ल की ऊँचाई बच्चे की कमर से थोड़ी ऊँची होनी चाहिए !

- पढने अथवा लिखने के लिए इनकिलनेशन पैड का इस्तेमाल करें जिससे पीठ से झुके बिना एवं गर्दन सीधी रखते हुए पढ़ा लिखा जा सके !

બાળકોમાં કમર અને ડૉકનો દુઃખાવો

- સામાન્ય રીતે નાની ઉમરના બાળકોમાં કમરનો દુઃખાવો થતો નથી તેમ છતા કાળજી રાખવી જોઈએ. અત્યાસ કરતી વખતે બાળકના ટેબ્લની ઊંચાઈ બાળકના કમર થી સહેજ ઉંચી હોવી જોઈએ.
- અત્યાસ કરતી વખતે બાળકોએ ઢાળીયાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જેથી પીઠનો ભાગ વાળ્યા સિવાય ગરદન સીધી રાખીને સામે જોઈને લખી/વાંચી શકાય.

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.

બિસ્તર પર સંપૂર્ણ આરામ:

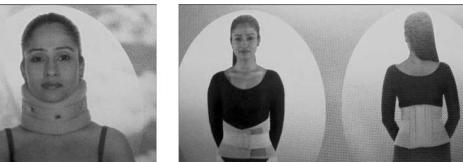
अचાનક ગંभીર કમર દર्द હોनે પર 3-4 દિનો કે લિએ પૂર્ણતયા આરામ આવાયક હોતા હૈ ! જ્યાદા સે જ્યાદા 3-4 દિન હી પૂર્ણ આરામ કરના ચાહિએ ઉસકે પશ્ચાત પુસ્તિકા મેં બતાએ અનુસાર દૈનિક ક્રિયાએ શુરુ કરની ચાહિએ !

પથારીમાં સંપૂર્ણ આરામ

પીઠ અથવા કમરમાં અચાનક દુઃખાવો શરૂ થઈ જાય અથવા તો દુઃખાવો ખૂબ વધારે હોય તો 3-4 દિવસ પથારીમાં સંપૂર્ણ આરામ કરવો પડે છે. વધુમાં વધુ 3-4 દિવસ 4 સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ત્યાર બાદ ધીરે-ધીરે આ પુસ્તિકામાં બતાવ્યા મુજબ ડેનિક કિયાઓ શરૂ કરવી જોઈએ.

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.

કમર વ ગર્દન કે મધ્ય પટદ્રે કા ઉપયોગ:

- શુરુ મેં જब જ્યાદા દર્દ હો તબ થોડે દિનો તક પટ્ટા (బેલ્ટ) પહનના ચાહિએ !
- ફિર ફિજિયોથેરાપીસ્ટ દ્વારા બતાઈ ગई કસરત શુરુ કરની ચાહિએ !
- લંબે સમય તક પટ્ટા પહનને સે મૌસ્પેષિયાં કમજોર હો જાતી હૈન ઇસલિએ ધીરે-ધીરે પટ્ટા હટા કર કસરત દ્વારા મૌસ્પેષિયાં કો મજબૂત કરના ચાહિએ!

કમર અને ગરદનના પણાનો ઉપયોગ

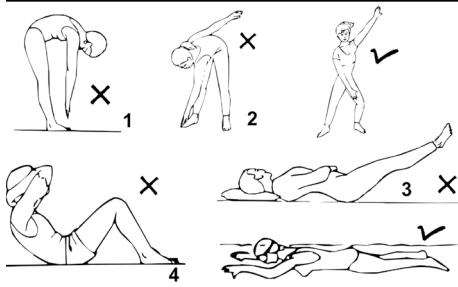
કમરનો દુઃખાવો થાપ એટલે પછો પહેરી 4 રાખવા પડે એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે.

- શરૂમાં જથારે દુઃખાવો ખુબજ હોય ત્યારે થોડા દિવસો માટે પછો પહેરવો જોઈએ. પછી ધીરે-ધીરે ફિજિયોથેરાપીસ્ટ દ્વારા બતાવેલ કસરતો ચાલુ કરવી જોઈએ.
- લંબા સમય સુધી પછો પહેરી રાખવાથી સ્નાયુઓ નબળા પડે છે, જે હિતાવહ નથી. તેથી ધીરે-ધીરે પછો દૂર કરી કસરત દ્વારા સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા જોઈએ.

Physiotherapy

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

फिजीयोथेरेपी:



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

फिजीयोथेरेपी

डॉक, पीठ अने सांधाना दुःखावा ओछा करवा करत आ एक अगत्य डिया छे, पश्च बिनज़रुरी अने खोटा प्रकारनी कसरत करवामां आवे तो दुःखावो वधेशे. ते खाटे निष्ठांतोनी सलाह देवी जीर्धये.

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)

गाढ़ी का धिसना / खिसकना :

नीचे झुकने से कमर या पैर दर्द अथवा सूनापन अथवा झनझानहट होती हो तो पेट के बल लेट कर शरीर के आगे के हिस्से को ऊपर उठा कर कसरत करें ।

गाढ़ीनो धासारो अथवा गाढ़ी खसवी

ज्ञे नीचे नभवाथी पीठनो दुःखावो थाय अथवा पगमां वधारे दुःखावो अथवा सुन्नपायं अथवा झाँझाणाटी थती होय तो उंचा सुई शरीरनो खभा अने माथानो भाग धीमे धीमे उंचो-नीचो करवो.

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 माँसपेशियों की कसरत करें जिससे कि कमर के मणको की माँसपेशियां मजबूत होती हैं ।

મणकाना सांधानो दुःखावो

ज्ञे शरीरने पाइणनी तरफ नभवावाथी दुःखावो थतो होय तो यत्तापाट सुई पेटना स्नायुंनी कसरत करवी जरुरी छे. तेनाथी कमरना मणकाना स्नायुंओ मजबूत थाय छे.

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 मे आराम देता है । गर्म चिकित्सा की कई प्रक्रियाएं हैं, यधपि गर्म देने का उददेष्य 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, इलेक्ट्रीक गर्म गदवी, विद्युत लाल लेम्प दर्द कम करने में मदद करेंगे ।

ગરમ શેક

ગરમ શેક લેવાથી ડૉક, પીઠ અને કમરના દુઃખાવા થાડો પ્રમાણમાં ઓછા થાય છે. તે અનેક પદ્ધતિઓથી આપવામાં આવે છે. અલગ અલગ પદ્ધતિમાં દારા ગરમી શરીરમાં અલગ અલગ ઊર્જા સુધી પહોંચે છે. જ્યારે દુઃખાવાનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય ત્યારે ૭ થી ૧૦ દિવસ સુધી ગરમ શેક લેવો જોઈએ. તેનાથી દુઃખાવામાં રાહત મળે છે. શેક માટે ગરમ પાણીની થેલીઓ, ઈન્ફા રેડ લેમ્પ અને શેકના પેડ 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 रेगियों 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

धूमना भी एक अच्छी कसरत है ।

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

બતावેલ આકૃતિઓમાં 1 થી ૪ પીઠ માટે હાનિકારક હોય છે, માટે તે ટાળવી. પીઠ દર્દના દર્દીઓ માટે તરણું તે સારામાં સારી કસરત છે. તેનું કારણ છે કે પાણીમાં શરીરનું વજન ઘટી જાય છે અને પીઠના સ્નાયુઓને વહુ ખેંચ પડ્યા વિના સારી કસરત મળે છે. છાતી જેંટલા ઊર્જા 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 આદતો:

- વસાયુક્ત ખાને એવ નિશ્ક્રીય તરીકે સે જીવનયાપન સે શરીર કા ભાર બઢતા હૈ ! મોટાપે સે કમર દર્દ કો બઢાવા મિલતા હૈ ! મોટે પેટ / તોંદ કે કારણ પીઠ એવ કમર કે મણકો પર દબાબ બઢતા હૈ ઔર ઉનમે દર્દ 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 गुक्सान करती खुट्टेवो



- चरबीयुक्त खोराक अने बेठाडा ज्वनथी मेंदस्वीपण्यु वधे छे. मेंदस्वीपणाथी पीठनो हुःभावो थाय छे. मोटी फांद्ना कारणे पीठ अने कमरना मधाका उपर भेंय अने दबाण आवे छे. तेना कारणे पीठ अने कमरमां सतत हुःभावो रहे छे.
- तमाकुना वपराश थी लोहीमां निकोटीननी भात्रा वधे छे. निकोटीन लोहीनी धमनीओने सांकडी करे छे अने २० आववानी किया धीमी करे छे. ज्यारे बे मधाका वच्येनी गाडीओ अने स्नायुओने तुकशान थेल छोय त्यारे निकोटीनना कारणे २० आवती नथी अने लांबा समय सुधी हुःभावो रहे छे.
- भाथू त्रांसु कीरीने कान अने भज्या वच्ये मोबाईल फोनने पकड़वाथी डॉकमां हुःभावो थाय छे. लोको आ किया वाहन चलावती वधते अथवा बीजु काम करती वधते करता होय छे. जेमने टेलीफोननो उपयोग वधारे प्रभाषामां करवो पडतो होय छे तेओओ हेड-फोन, इयरफोन अथवा ब्ल्युटूथ जेवा साप्थनो वापरवा ज्वोईओ जेनाथी ते लोको काम करती वधते डॉक सीधी राखीने फोन पर वात करी शके।

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

कमर दर्द में आपात स्थिति:

निम्नलिखित परिस्थितियों में स्पाईन विषेशज्ञ से आपातकालीन मदद लें।

- घूमते समय कमजोरी महसूस होने पर
- झनझनाहट या गम्भीर दर्द, खडे या घूमते समय चुसन महसूस हो
- पैरों में ऐठन आना
- पूर्ण अथवा आंषिक पेरालिसिस
- मल, और मूत्र नियन्त्रण खोना
- भयकर धाव के बिना स्पाईन में क्षतिग्रस्तता

पीठमां कटोकटीना चेतवणी चिक्को

जो डॉक, पीठ अथवा कमरना हुःभावाना दृट्यानोने निम्नलिखित लक्षणोमांथी कोईपश लक्षण देखाय तो तात्कालिक करोडना निष्णांत ओर्थोपेडिक सर्जननो संपर्क करवो ज्वोईओ।

- चालती वधते नबणाई
- उभा रहेती वधते अथवा चालती वधते जो वधारे हुःभावो, अष्टजणाई अथवा सोय भौंकाय तेवी स-वेदना थाय
- ज्यारे उभा होव त्यारे अचानक पग वणीने पडी ज्वाय
- हाथ अथवा पगमां लकवानी असर थाय
- जाझरु अने पेशाब उपर काबु न रहे
- अक्समात वगर मधाकाना एक्स-रे मां अस्थीभंग (फँक्यर) देखाय।

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 મોનિટરિંગ સિસ્ટમ

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



ઓપરેશન દરમાન કરોડરજ્જુ અને જ્ઞાનતંત્રની
નસોને સલામત રાખતી મોનીટરિંગ સિસ્ટમ
ऑપરેશન કે દૌરાન રીઢ કી હણ્ણી ઔર નસોનો
સુરક્ષિત રહ્યો માનિટરિંગ સિસ્ટમ




PUSHYA HOSPITAL
passion for care

DOMESTIC OPD

AHMEDABAD
SURAT

MANDSAUR
RATLAM
PALI, JODHPUR
SANCHOR

RECEPTION

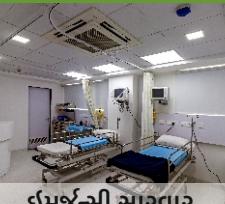
SPINE SURGERY



નેવિગેશન & શ્રી કી સી - આર્મ

આઈ.સી.યુ.

JOINT REPLACEMENT SURGERY



ઇમજન્સી સારવાર



લેસર ઓપરેશન થિયેટર

PHYSIOTHERAPY & REHABILITATION



આઈ.સી.યુ. એમ્બ્યુલન્સ

CRITICAL CARE & INTERNAL MEDICINE



UROLOGY & CANCER SURGERY



EMERGENCY & 24x7 PHARMACY

www.pushya.org | info@pushya.org

INTERNATIONAL OPD

KENYA
TANZANIA
UGANDA

ETHIOPIA
RWANDA
ZAMBIA

ORTHO TRAUMA & COMPLEX FRACTURE SURGERY



ઓપરેશન થિયેટર

DENTAL SURGERY



ડેન્ટલ ટ્રીટમેન્ટ

GASTRO LAPAROSCOPIC SURGERY & GYNEC SURGERY



ઓપીડી

OPHTHALMOLOGY & ENT DEPT.



અંધ વિભાગ
કાન ,નાક & ગળા વિભાગ

PLASTIC & COSMETIC SURGERY



સ્વીટ રમ

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



સીટી સ્કેન & એક્સ્ક્સ રે