

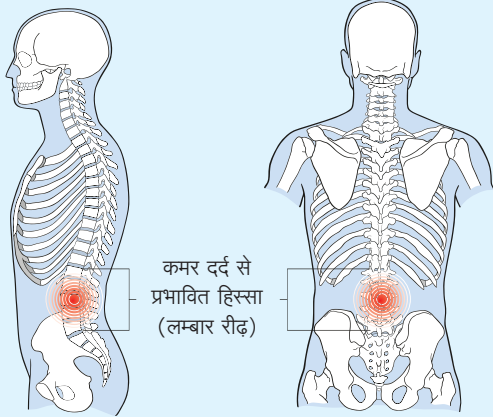
एक संपूर्ण मार्गदर्शिका कमर के दर्द



के लिये



कमर का दर्द निचली पसली और कूल्हे के बीच के हिस्से, यानि कि लम्बार क्षेत्र में होने वाले दर्द और जकड़न को कहते हैं



50%-80% लोगों को जीवन में कभी न कभी कमर दर्द होता है

हर **4 में से 1** व्यक्ति को स्लिप डिस्क जैसी गंभीर समस्याएँ होती हैं

कमर दर्द के कारण



उम्र > 30 वर्ष,
पीठ दर्द **31.6%** महिलाओं
और **28%** पुरुषों को
प्रभावित करता है



शारीरिक
निष्क्रियता और
लंबे समय बैठे
रहना



ज़्यादा वज़न/
मोटापा



भारी वज़न उठाने
या स्थिर बैठे रहने
के काम



जेनेटिक्स
(अनुवांशिकता)



ग़लत
पोस्चर

अगर आपका दर्द सामान्य घरेलू नुस्खों और उपचारों से ठीक नहीं होता, तो **पेन फिज़िशियन** से संपर्क करना चाहिये - जो क्रोनिक (दीर्घकालीन) दर्द के उपचार के विशेषज्ञ होते हैं। ज़्यादातर मरीज़ों को सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती। आपके पेन फिज़िशियन **मिनिमली इनवेसिव पेन ऐंड स्पाइन इंटरवेंशन (MIPSI)** का सुझाव दे सकते हैं, जिससे आपको बिना ऑपरेशन के फ़ायदा हो सकता है।

MIPSI के
फ़ायदे



सक्रिय और
कष्ट-रहित
जीवन



जल्द काम
पर लौटना



बेहतर जीवन
चरिया

Issued in Public Interest by:



Program sponsored by
Mylan Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
A Viatris Company

