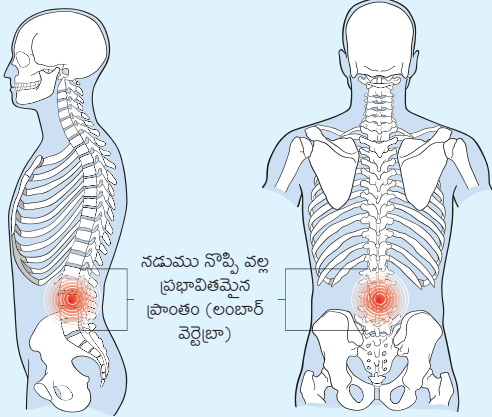


ఒక సంపూర్ణ మార్గదర్శిని

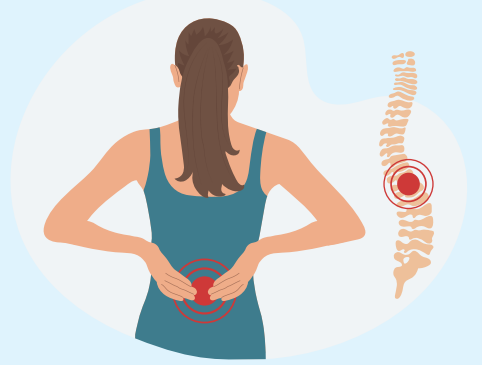
నడుము నొప్పి నివారణకు



నడుము నొప్పి అనేది దిగువ పక్కటెముక మరియు పిరుదులకు మధ్యలో ఉన్న ప్రాంతం, అంటే లంబార్ ప్రాంతంలో కలిగే నొప్పి మరియు పట్టేయడం అంటారు.



నడుము నొప్పి వల్ల ప్రభావితమైన ప్రాంతం (లంబార్ వెర్టెబ్రా)



50%-80% మంది ప్రజలు తమ జీవిత కాలంలో నడుము నొప్పి సంఘటన అనుభవిస్తారు.

నలుగురు 4 వ్యక్తుల్లో ఒకరు 1 స్లిప్ డిస్క్ లాంటి ప్రమాదకరమైన సమస్యతో బాధపడుతుంటారు.

నడుము నొప్పి కి గల కారణాలు



వయస్సు > 30 సంవత్సరాలు, **31.6%** మంది స్త్రీలను మరియు **28%** మంది పురుషులను నడుము నొప్పి ప్రభావితం చేస్తోంది.



శారీరక వ్యాయామం చేయకపోవడం మరియు ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం



అధిక బరువు/ఊబకాయం



భారీ వస్తువులు లేపే పనులు చేయడం లేదా స్థానబద్ధ పని వేళల్లో పని చేయడం



జన్యుపరమైన అంశాలు



అసంబద్ధ భంగిమ

ప్రాథమిక గృహ పరిష్కారాలు మరియు చికిత్స వల్ల మీకు నొప్పి పోకపోతే, దీర్ఘకాలిక నొప్పికి చికిత్స చేసే నిపుణుడైన పెయిన్ ఫిజిషియన్ ని సంప్రదించాలి. అత్యధిక మంది రోగులకు సర్జరీ అవసరం ఉండదు. మీ పెయిన్ ఫిజిషియన్ **మినిమల్ ఇన్వేజివ్ పెయిన్ మరియు స్పైన్ ఇంటర్వెన్షన్లు (MIPSI)** సిఫారసు చేయవచ్చు.

MIPSI యొక్క ప్రయోజనాలు



క్రియాశీల మరియు నొప్పి-లేని జీవితం



పనికి ముందుగానే తిరిగిరావడం



మెరుగైన జీవనశైలి

Issued in Public Interest by:



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

