

5. Leg Extension



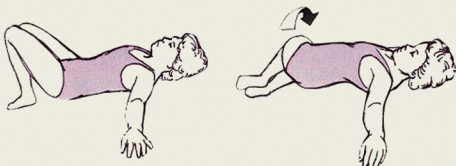
6. Single Knee to Chest



7. Double knee to chest



8. Trunk Rotation



9. Cat and Camel



10. Quadriped arm / leg raises



11. Plank



12. Side plank



STRETCHING EXERCISES

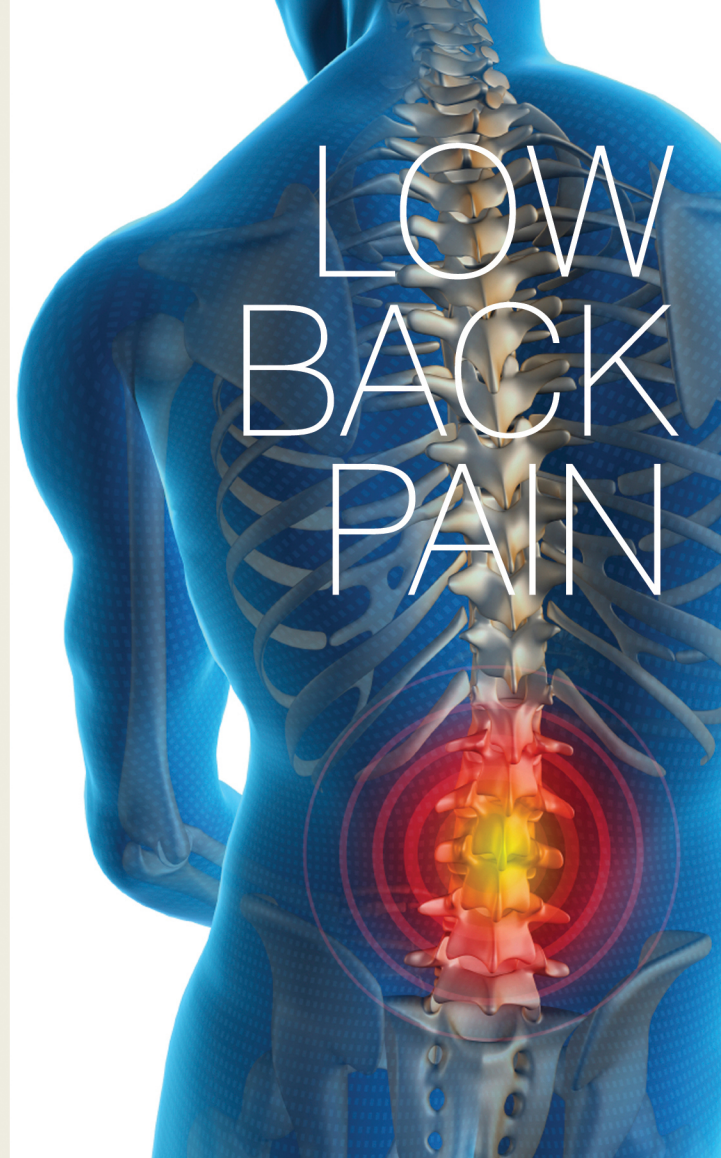
1. Hamstring stretching



2. Piriformis stretching



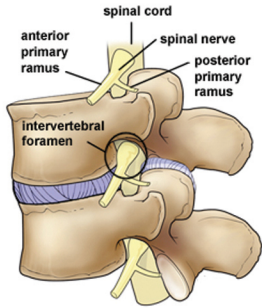
roopamprints/57469997



For appointments and enquiry
+91-9567014747
contact@movex.co.in

Operating hours
Monday to Friday : 9.00am to 6.00pm
Saturday & Sunday : 9.00am to 1.00pm


movex
CENTER OF ADVANCED
PHYSIOTHERAPY | FITNESS | WELLNESS
ESTD : 2013
PILATHARA. Tel. 9567014747
contact@movex.co.in www.movex.co.in



Low Back Pain (മസുവേദന)

പിൻഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം

പിൻഭാഗത്തിന്റെ നിർമ്മാണം വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ രീതിയിൽ ആണുള്ളത്. നിരവധി അസ്ഥികളും, പേശികളും, സൂഷ്മ്നനാഡിയും, ഡിസ്കുകളും, തൈരമ്പുകളും കൂടാതെ നിരവധി കോശഘടനകളും അടങ്ങിയതാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്തുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട അസ്ഥിയാണ് നട്ടെല്ല്. 24 അസ്ഥികൾ ഒന്നിനുമുകളിൽ ഒന്നായി അടുക്കിവെച്ചതാണ് നട്ടെല്ല്. ഇതിന് ഏറ്റവും മുകളിലായി തലയോട്ടിയും ഏറ്റവും താഴെയായി നട്ടെല്ലിന്റെ ഭാരം താങ്ങുന്ന ഭാഗം ഇടുപ്പിലെ അസ്ഥിയുമാണ്. ഓരോ നട്ടെല്ലിന്റെ ഇടയിലുമായി യോജിപ്പിക്കുന്നത് മുൻഭാഗം ഡിസ്കും പിറകുഭാഗം സന്ധിയുമാണ്. ഡിസ്ക് നട്ടെല്ലിൽ വരുന്ന ഭാരം ഉൾക്കൊള്ളാനും സന്ധി നട്ടെല്ലിന്റെ ചലനത്തിനുമായി ആണ് സഹായിക്കുന്നത്.

മസുവേദനയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ

1. Sprains & Strains (ഉളുക്ക്, പേശിവലിവ്)

മസുവേദന സാധാരണയായി കാണുന്ന പ്രധാനമായ ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായ അവസ്ഥയാണ്. ഈ രീതിയിൽ ഉള്ള മസുവേദന ഉണ്ടാകുന്നത് നട്ടെല്ലിന്റെ ഭാഗത്തായുള്ള മാനുവേലികളുടെ ഉളുക്ക് അല്ലെങ്കിൽ കെട്ടിനാരിന്റെ വലിവ് കൊണ്ടാണ്. ലളിതമായ അവസ്ഥയാണെങ്കിൽ 4-6 ആഴ്ചകൊണ്ട് ഭേദപ്പെടും. ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണം അസാധാരണമായ രീതിയിൽ നട്ടെല്ലിനെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

ഉദാ: തറയിൽ നിന്നും ഭാരമുള്ള ഒരു വസ്തു എടുത്തു പൊക്കുന്നതിന്റെ കൂടെ തന്നെ തിരിയുക.

2. Lumbar Spondylosis

നട്ടെല്ലിന് ഇടയിൽ ഉള്ള ഡിസ്കിന് തേയ്മാനം വരുന്ന രോഗാവസ്ഥ. ഇത് വയസ് കൂടുന്നതിന് കണക്കാക്കി ആണ് സാധാരണ കാണുന്നത്. കൂടാതെ മസുഭാഗത്തുള്ള പേശികളുടെ ബലക്കുറവ് ഉള്ളവരിലും ഇത് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

3. Herniated Disc (പുറംതള്ളിയ ഡിസ്ക്)

തേയ്മാനം വന്ന ഡിസ്കുകൾക്ക് നല്ല രീതിയിൽ ഉള്ള ചികിത്സ ലഭിക്കാത്തത് കൊണ്ടും, നട്ടെല്ലിന് ചുറ്റുമുള്ള പേശികൾക്ക് ബലക്കുറവ് ഉള്ളതുകൊണ്ടും, പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന നട്ടെല്ലിന്റെ ചലനം കാരണമോ കുറേ നാളുകളായി ഉണ്ടാകുന്ന കൃത്യമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ഉള്ള ഭാരം താങ്ങൽ കാരണമോ ആണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.

4. Sciatica

മസുഭാഗത്തുള്ള വേദന കാലിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് Sciatica. ഇതിന്റെ കൂടെതന്നെ കാലിലേക്ക് തരിപ്പും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകാനുള്ള കാരണം കാലിലേക്കുള്ള Sciatic എന്നുപേരുള്ള തൈരമ്പിന് തെരുക്കങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് കൊണ്ടാണ്. ഈ തൈരമ്പിന് കൂടുതലായി രണ്ട് ഇടങ്ങളിൽ വെച്ച് തെരുക്കം സംഭവിക്കാൻ. അതിൽ ആദ്യത്തേത് നട്ടെല്ലിന് ഇടയിലെ ഡിസ്ക് സ്ഥാനം മാറുന്നതാണ് (Herniated Disc-പുറംതള്ളിയ ഡിസ്ക്). രണ്ടാമത്തേത് നട്ടെല്ലിൽ നിന്നും തുടങ്ങി ഇടുപ്പിന്റെ ഭാഗത്തുകൂടി പോകുന്ന Piriformis എന്ന പേശി മുറുകുന്നതാണ്. (Piriformis Syndrome)

5. Sacroiliac Joint Disease / Dysfunction

നട്ടെല്ല് ഇടുപ്പിലെ അസ്ഥിയെ യോജിപ്പിക്കുന്ന സന്ധിയാണ് Sacroiliac Joint. ഈ ഒരു സന്ധിയുടെ ചലനം സാധാരണ അവസ്ഥയിൽ കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വഭാവനിലകൊണ്ടാണ് Sacroiliac Joint Disease അഥവാ Sacroiliac Dysfunction

Lifespring Physiotherapy For Low back Pain
മസുവേദനയ്ക്കുള്ള ലൈഫ്സ്പ്രിങ്ങ് പിസി യോഗി

1. Spinal Decompression Therapy

സാധാരണയായി Spinal Traction Therapy ചെയ്യുമ്പോൾ അത് കൂടുതലായി നട്ടെല്ലിന്റെ പേശികളിൽ ആണ് ഫലം ചെയ്യാൻ. വളരെ കുറച്ച് മാത്രമേ (30%) നട്ടെല്ലിന് ഫലം ചെയ്യാറുള്ളൂ. എന്നാൽ Spinal Decompression Therapy ചെയ്യുമ്പോൾ 95% നട്ടെല്ലിൽ ഫലം ചെയ്ത് പുറംതള്ളിയ ഡിസ്ക് പൂർണ്ണമായി അകന്നു താണ്. കൂടാതെ നട്ടെല്ലിന് Decompression നടക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി ആ ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്കും കൂടുകയും ഡിസ്കിന് ഉണ്ടാകുന്ന പഴുപ്പ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. Manual Therapy

ഇത് ഹസ്തവിഷയകരമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്. ഇതിന് 5 വിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- a. Spinal mobilization
- b. Spinal manipulation
- c. Mulligan segmental traction
- d. Muscle energy Technique
- e. Neurodynamics

3. Ultrasound Therapy

4. Electro Therapy

- a. IFT
- b. TENS

5. Exercise Therapy

- a) Core stability exercises
- b) Stretching exercises

CORE STABILITY EXERCISES

1. Pelvic Tilt



2. Bridging



3. Single leg Bridging



4. Trunk Extension

