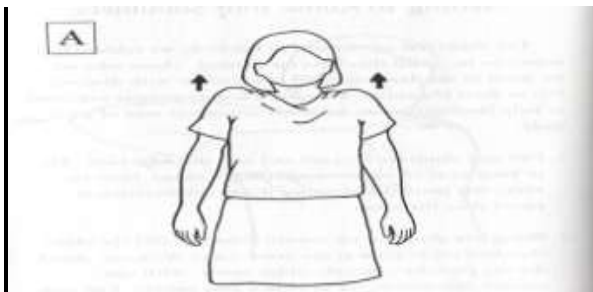
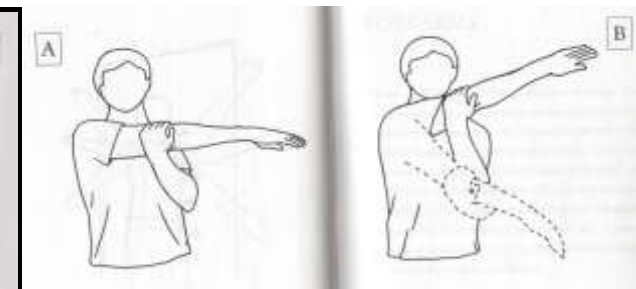
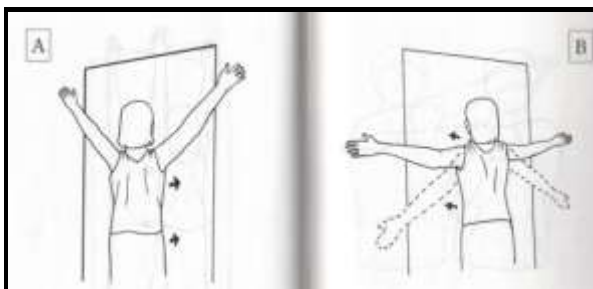
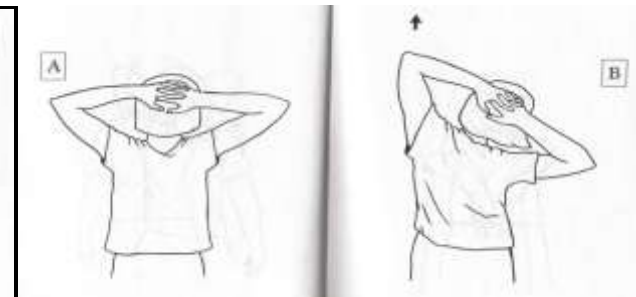
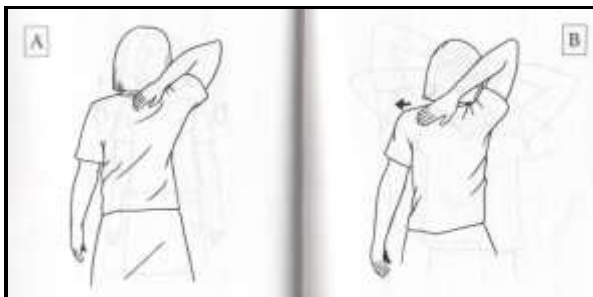
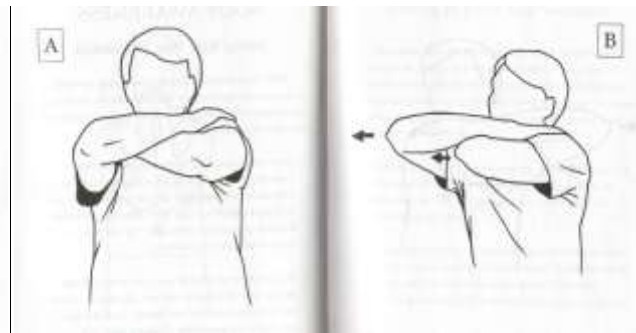
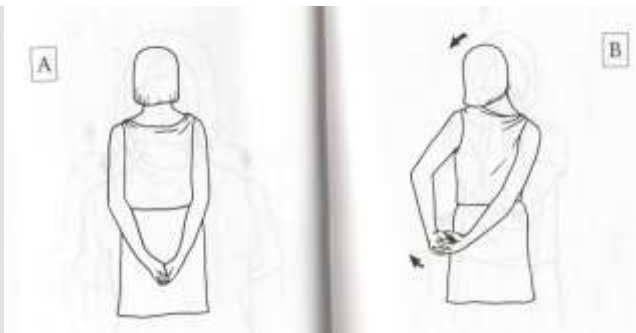
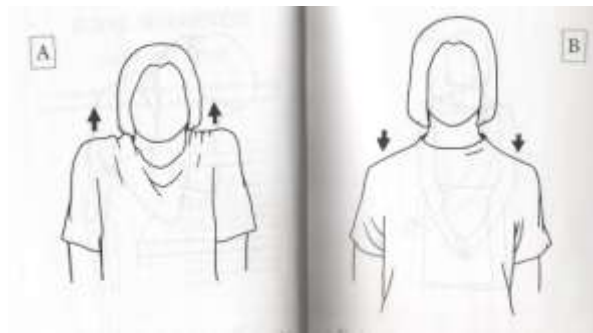


डॉ. अजित वर्मा (न्यूरोलॉजिस्ट) न्यूरो - क्लीनिक, भोपाल 0755-2430467...991



मॉसपेशियों का दर्द एक आम समस्या है । इसका मुख्य कारण मॉसपेशियों पर अत्यधिक तनाव है, जिस कारण मॉसपेशियों में चोट पहुँचती है और उनमें दर्द होता है। यह चोट निम्नलिखित कारणों से होती है –

1. हाथ का अत्यधिक उपयोग (दुरुपयोग) महिलाओं में
2. हाथ से अत्यधिक भारी काम करना। महिलाओं में
3. गलत ढंग से बैठना (कमर झुकाकर, कंधे झुकाकर, सिर आगे करके बैठना) चलना और खड़े होना आदि।, बार बार चोट पहुँचने से मॉसपेशियाँ व उनके लिगामेंट (Ligaments) फेशिया (facia) कर्रे (tight) सिकुड़ जाते हैं और कम काम करने पर या काम न करने पर भी दर्द हो जाता है। इस व्यायाम मॉसपेशियों में खिचाव (stretching) होता है और धीरे धीरे सिकुड़न आदि भी कम हो जाती है और फिर दर्द भी कम हो जाता है। यह व्यायाम रोगी अपनी क्षमता अनुसार करे। रोगी जब व्यायाम करता है तो दर्द बढ़ता है। एक बार की स्ट्रेचिंग (stretching) कम से कम 5 सेकेन्ड तक करें तथा धीरे धीरे इसको बड़ाकर 10 सेकेन्ड तक करें। दिन में 2 बार सुबह, दोपहर एवं शाम से लेकर 5 बार सुबह, दोपहर शाम तक भी कर सकते हैं। रोगी को खुद ही व्यायाम के बाद अच्छा अनुभव होगा। यह अनुभव स्ट्रेचिंग (Stretching) के तुरंत बाद भी हो सकता है।