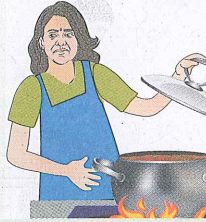


Back Pain in Housewives

Back pain is a common problem faced by a women. Back pain prevalence ranges from 6.2% to 92% with increase of prevalence with age and female preponderance. Common causes are stress or injury caused to the back muscles, extended period of standing, sedentary lifestyle, degenerative arthritis and stress.

Common causes

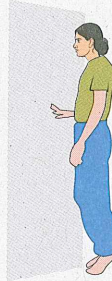


Exercises



Wall squats

Bending your knees, slide your back down the wall until your knees are at 45 degrees. Hold for 5 seconds. Slowly return to upright position & repeat.



Heel raises

Stand with your feet a few inches apart. Slowly raise heels up and bring them down. Repeat 10 times.



Standing

Slowly bend knees 45° to 90°. Hold 5 sec. Straighten knees. Slowly bend knees 45° to 90° while raising both arms over head.

Knee to chest

Lie on your back with both knees bent. Hold thigh behind knee and bring one knee up to chest. Hold 20 sec. Repeat 5 times on each side.



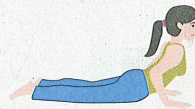
Tips for healthy back



Lift properly



Get adequate sleep



Exercise regularly,
reduce stress

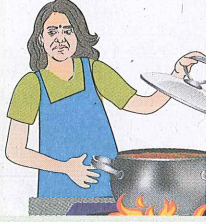


Loose excess
weight

ಗೃಹಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು

ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ವ್ಯಾಪಿಸುವವಿಕೆಯು 6.2% ರಿಂದ 92% ರ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಪೌಢಾವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ಸ್ಥಾಯಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಗಾಯ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿಂತಿರುವುದು, ಜಡತ್ವದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

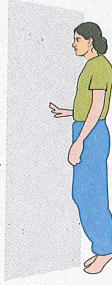
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು



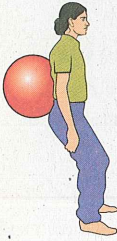
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ವಾಲ್ ಸ್ವಾಟ್ಸ್
ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಗೋಡೆಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತುವುದು
ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು
ನಿಧಾನವಾಗಿ 45° ಇಂದ 90° ವರೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೇ ಇರಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ 45° ಇಂದ 90° ವರೆಗೆ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ.

ಮಂಡಿಯಿಂದ ಎದೆಗೆ
ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದೆ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ. 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹಾಗೇ ಇರಿ. ಪ್ರತಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



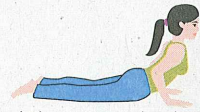
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು



ಸರಿಯಾಗಿ ಎತ್ತಿ



ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಿರಿ



ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ



ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ