

Obesity and Back Pain

Obese people tend to develop back pain due to the effect of increased weight on the spine. Excess weight can cause structural damage or injury to lower back, resulting in back pain.

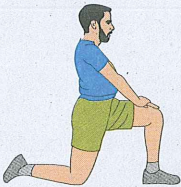
Exercises

Consult your doctor before beginning an exercise regimen to help reduce pain in your back.



Heel slide

While lying on your back. Carefully bend and straighten each knee 10 times.



Hip stretch

Keeping your left leg straight, reach down your left leg until you feel a stretch in your outer hip. Hold for 20 to 30 seconds and repeat 5 to 10 times.



Hamstring stretch

Bend forward at your waist with your arms hanging down and legs as straight as possible.

Yoga



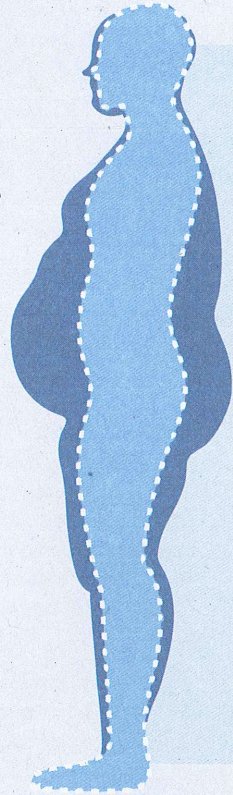
Child's pose

Bend your torso forward as far as you can comfortably go, and slide your hands in front of you on the floor, so that your arms are extending straight out from the shoulders. Hold this pose for 30 seconds.



Savasana (modified)

Lie on your back, feet spread apart, then bend your knees and bring the feet closer to the buttocks to take pressure off the lower back.



The extra pressure weight puts on your spine can over time cause a wearing away of disks' outer fibers, increasing your risk of an injury.

A large belly may pull your pelvis forward, which in turn will increase the curve in your low back.

Obesity increases the risk for osteoarthritis.

Simple tips to reduce back pain

- 1 Stretch your back daily.
- 2 Use proper posture, holding your shoulders back and your back straight.
- 3 Be consistent with daily exercise.
- 4 Commit to eating healthier.
- 5 Manage stress
- 6 Actively work on losing weight.



ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ತೂಕವು ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಗಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು; ಇದು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.



ಹೀಲ್ ಸ್ಲೈಡ್
ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವಾಗ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿಡಿ.



ಸೊಂಟ ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು
ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊರ ಭಾಗದ ಸೊಂಟವು ಒಂದು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಾಲಿನ ಕೆಳತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ತನಕ ಬಗ್ಗಿರಿ. 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇರಿ ಮತ್ತು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

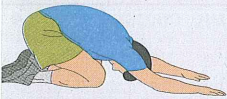


ಹ್ಯಾಮ್‌ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ
ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇತಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿರಿ.

ಯೋಗ

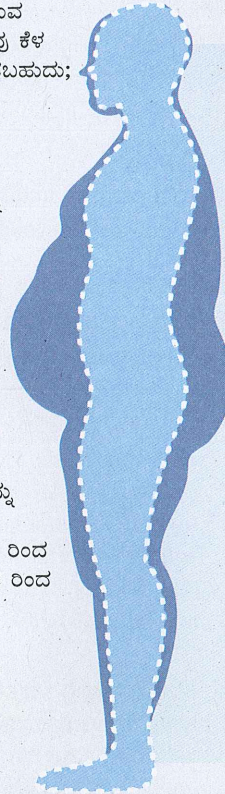
ಮಗುವಿನ ಭಂಗಿ

ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಬಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಗ್ಗಿರಿ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಡಿ; ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳು ಭುಜದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ.



ಶವಾಸನ (ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ)

ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿಡಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪೃಷ್ಠಗಳ ಹತ್ತಿರ ತಂದು, ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡವು, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಸವೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಗಾಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬಹುದು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ವ್ (ವಕ್ರತೆ) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು, ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತದ (ಆಸ್ಟಿಯೊಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್) ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳು

1 ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ.

2 ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

3 ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮವಾಗಿರಲಿ.

4 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ.

5 ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ.

6 ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ.

