

## কোমরে ব্যাথা ? Low Back Pain

পায়ের পেছন দিক বা সামনের দিক দিয়ে ব্যাথাটা নামে? সাথে কোনও বিন বিন বা বান বান অনুভব করেন?

হ্যাঁ

না

আপনার কম্প্রেসিভ লাম্বোস্যাক্রাল র্যাডিকুলোপ্যাথি (Compressive Lumbosacral Radiculopathy) হয়ে থাকতে পারে। মেরুদণ্ড থেকে যেই স্নায়ুগুলি পায়ের দিকে নেমে যায়, সেই স্নায়ুগুলি কোথাও না কোথাও চাপা পাবে আচ্ছ।

স্বাভাবিক কাজকর্ম বা হাটা চলা করলে কি এই ব্যাথাটা কমে? ঘুম থেকে উঠে বা কিছুক্ষন শুয়ে বা বসে উঠলে কি ব্যাথা বাড়ে?

হ্যাঁ

না

কি করবেন?

- স্নায়ুর ডাক্তার বা রিউম্যাটলজিস্ট বা বাতের ডাক্তার এর কাছে পরামর্শ নিন। ( Neurologist or Rheumatologist )
- শরিরের ওজন কমান।
- সামনের দিকে ঝুঁকে বা বেঁকে কোনও কাজ করবেন না।
- ভারি জিনিস তুলবেন না বা বইবেন না।
- রাস্তায় চলাফেরা করার সময় যেন কোনও ঝাকুনি না লাগে।
- প্রিগাবালিন বা গাবাপেন্টিন জাতীয় ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সেবন করুন।
- এই রোগ একদমই দীর্ঘস্থায়ী নয়।
- বেড রেস্ট এ থাকার কোনও প্রয়োজন নেই।

আপনি প্রদাহ জনক কোমরে ব্যাথায় / ইনফ্ল্যামাটরি ব্যাক পেইন ( Inflammatory Back Pain ) এ ভুগছেন। এই ধরনের রোগের একটি উদাহরণ হল আক্সাইলোসিং স্পন্ডাইলোসিস।

কি করবেন?

- রিউম্যাটলজিস্ট বা বাতের ডাক্তার দেখান।
- নিয়মিত ব্যায়ামএর মধ্যে থাকুন। দৌড় ঝাপ, খেলা খেলার মধ্যে থাকলে ব্যাথা কমে।
- সাঁতার অত্যন্ত উপকারি ব্যায়াম।
- ধুস্পান বন্ধ করুন।
- ইটোরিকোক্সিব নামক ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে সেবন করলে উপকার পাবেন। (Etoricoxib )

ঝাকুনি তে, কাশি হলে, হাঁচি হলে কি এই ব্যাথা

হ্যাঁ

না

খুব সম্ভবত প্রোল্যাপ্সড ইন্টার ভারটিব্রাল ডিস্ক এ ভুগছেন। (Prolapsed Intervertebral Disc) মেরুদণ্ডের হাড়ের মাঝের নরম জেলি টি চাপা পরে আশেপাশের জায়গায় প্রদাহ করছে।

কি করবেন?

- রিউম্যাটলজিস্ট দেখান।
- ঝাকুনি থেকে সাবধান।
- নিজের থেকেই ঠিক হয়ে যায় যদি বাড়াবাড়ি না হয়।

কোমরের মাংশপেশি তে টান ধরে আছে বা ফ্যাসেট জয়েন্ট এর আরথ্রাইটিস হচ্ছে। ( Muscle spasm / Facet Joint Arthritis)

কি করবেন?

- অর্থপেডিক বা রিউম্যাটলজিস্ট দেখান।
- কিছুদিনের জন্য পেইন কিলার খেতে হতে পারে।
- কোমরের কিছু ব্যায়াম করতে হবে।
- এই রোগ নিজের থেকেই সাড়ে।
- অনেক সময় ফ্যাসেট জয়েন্ট এ ইনজেকশন নিলে আরাম পাওয়া

