








কোমর ব্যথা নিরাময়ে কিছু পরামর্শ



- যে কোন এক দিকে কাত হয়ে হাতে ভর দিয়ে শোয়া থেকে উঠুন। 
- পিড়া বা মোড়ায় না বসে পিঠে সাপোর্ট দিয়ে চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন। 
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। 
- কোন জিনিস তোলার সময় সোজা হয়ে বসে তুলুন। 
- সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাঁটুন। 
- ফোমের বিছানায় (নরম বিছানায়) শোবেন না। 
- দীর্ঘ সময় যাবৎ দাঁড়িয়ে কিংবা বসে থাকবেন না। 

কোমর ব্যথা নিরাময়ে কিছু শারীরিক অনুশীলন



চিং হয়ে শুয়ে দু'হাত মাথার নীচে রাখুন এবং পা দুটো হাঁটু ভাঁজ করে কিছুক্ষণ



এরপর

দু'হাত মাথার নীচে রেখে এবং দু'হাঁটু ভাঁজ করা অবস্থায় প্রথমে ডান পা মেঝে থেকে আঙ্গুড় আঙ্গুড় একটু উপরে তুলুন এবং আঙ্গুড় আঙ্গুড় নামিয়ে আনুন। বাম পায়ের ক্ষেত্রেও একই অনুশীলন করুন।



এবার

এক পাশে কাত হয়ে শুয়ে ডান হাত মাথার নীচে রেখে বাম পা আঙ্গুড় আঙ্গুড় উপরে তুলুন। একইভাবে বাম হাত মাথার নীচে রেখে ডান পা আঙ্গুড় আঙ্গুড় উপরে তুলুন।



এবার

দুই হাঁটু ও দুই হাতের উপর ভর দিয়ে কিছুক্ষণ থাকুন এবং এ অবস্থায় একটি পা এবং একটি হাত আঙ্গুড় আঙ্গুড় উপরের দিকে তুলুন। অন্য হাত ও পায়ের ক্ষেত্রে একই ভাবে অনুশীলন করুন।