जानकारी और व्यायाम

कमर दर्द और साइटिका

Low Back Pain and Sciatica

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

कमर दर्द बहुत आम है, और अधिकांश बार यह ठीक हो जाता है। यह पर्चा इसके आम कारणों को आसान शब्दों में बताता है, दर्द कैसे कम करें और कब तुरंत मदद लें, यह बताता है, और हल्की हरकतों, ताक़त बढ़ाने वाले व्यायामों और पैदल चलने का एक कार्यक्रम देता है: इसका मुख्य इलाज।

कितनी बार	हल्की हरकतें	ताक़त बढ़ाना	पैदल चलना
रोज़	**हर एक १० बार**	**१०-१० बार के २ सेट**	**धीरे-धीरे ३० मिनट तक**

कमर दर्द और साइटिका को समझना

कमर का निचला हिस्सा एक के ऊपर एक रखी पाँच हड्डियों (मनकों) से बना है। इनके बीच डिस्क होती हैं, जो गद्दी का काम करती हैं, और पीछे की ओर, दोनों तरफ़ छोटे जोड़ होते हैं, जिन्हें फ़ेसेट जोड़ कहते हैं, जो हर हड्डी को अगली हड्डी से जोड़ते हैं। मज़बूत मांसपेशियाँ और लिगामेंट रीढ़ को सहारा देते हैं, और नसें रीढ़ के अंदर से नीचे जाती हैं और हड्डियों के बीच के छोटे छेदों से निकलकर पैरों तक पहुँचती हैं।

उम्र बढ़ने के साथ रीढ़ की डिस्क और जोड़ों में बदलाव आते हैं, वैसे ही जैसे बाल सफ़ेद होते हैं। इस घिसावट को लंबर स्पॉन्डिलोसिस कहते हैं, और जब यह छोटे जोड़ों को प्रभावित करे, तो फ़ेसेट जोड़ों का आर्थराइटिस। ये बदलाव बहुत आम हैं, और ऐसे बहुत से लोगों के स्कैन में भी दिखते हैं जिन्हें कमर दर्द बिल्कुल नहीं है। इसलिए ये हमेशा दर्द का कारण नहीं बताते, और इनका मतलब यह नहीं है कि आपकी कमर कमज़ोर है या हिलने-डुलने से उसे नुक़सान होगा।

कमर से ही होने वाला दर्द आमतौर पर कमर के निचले हिस्से में फैला हुआ दर्द होता है, जो कूल्हों या जांघों तक फैल सकता है। सुबह उठते समय अक्सर जकड़न रहती है, और देर तक खड़े रहने या पीछे की ओर झुकने पर दर्द बढ़ सकता है।

कभी-कभी कमर के निचले हिस्से की कोई नस दब जाती है या उसमें जलन होने लगती है, जैसे उभरी हुई डिस्क से, या जोड़ों और लिगामेंट के मोटे होने से, जिससे नस के आसपास की जगह सँकरी हो जाती है। इससे साइटिका होता है: कूल्हे से पैर में नीचे की ओर, अक्सर घुटने से नीचे तक फैलने वाला दर्द, कभी-कभी पैर या पंजे में झनझनाहट, सुन्नपन या कमज़ोरी के साथ। यदि जगह लंबे हिस्से में सँकरी हो जाए, तो चलते या खड़े रहते समय पैरों में दर्द, भारीपन या झनझनाहट हो सकती है, जो बैठने या आगे झुकने पर कम हो जाती है।

कमर दर्द के अधिकांश दौर कुछ ही सप्ताह में काफ़ी ठीक हो जाते हैं, और साइटिका आमतौर पर कुछ सप्ताह से कुछ महीनों में, बिना ऑपरेशन के, शांत हो जाता है। सक्रिय रहना, और ऐसे व्यायाम जो हरकत और ताक़त को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं, इसका मुख्य इलाज हैं। ये व्यायाम आगे दिए गए हैं।

रोज़मर्रा के सुझाव

- चलते-फिरते रहें, और जितना हो सके अपने सामान्य काम जारी रखें, चाहे शुरू में कम करना पड़े। बिस्तर पर आराम करने से जल्दी ठीक नहीं होते, साइटिका में भी नहीं।
- रोज़ पैदल चलें। नियमित पैदल चलना कमर दर्द को उतना ही कम करता है जितना दूसरे व्यायाम, और उसे दोबारा होने से रोकने में मदद करता है।
- देर तक लगातार न बैठें: लगभग हर आधे घंटे में उठें और थोड़ा चलें-फिरें।
- जब तक कमर में दर्द है, हल्का सामान उठाएँ और उसे शरीर के पास रखें, और उठाते समय साथ-साथ शरीर को न मोड़ें।

- जिस स्थिति में सबसे ज़्यादा आराम मिले, उसी में सोएँ। करवट लेकर लेटते समय घुटनों के बीच तकिया, या पीठ के बल लेटते समय घुटनों के नीचे तकिया रखने से मदद मिल सकती है।
- ज़्यादा वज़न और धूम्रपान, दोनों लंबे समय तक रहने वाले कमर दर्द से जुड़े हैं। वज़न कम करना और धूम्रपान छोड़ना आपकी कमर के लिए, और आपके सामान्य स्वास्थ्य के लिए भी, अच्छा है।

दर्द कम करने के उपाय

- गर्म सिकाई, जैसे हीट पैक या तौलिये में लपेटी गर्म पानी की बोतल, दर्द और जकड़न कम कर सकती है। इसे एक बार में २० मिनट तक करें।
- डॉ. मलिक के बताए अनुसार ली गई दर्द निवारक दवाएँ चलते-फिरते रहना और व्यायाम करना आसान बना सकती हैं।
- आमतौर पर कमर की बेल्ट की ज़रूरत नहीं होती। यदि थोड़े समय के लिए, जैसे लंबे सफ़र में, इससे आराम मिले, तो इसे पहनना ठीक है, पर व्यायाम जारी रखें और बेल्ट पर निर्भर न रहें।
- यदि साइटिका तेज़ हो और ठीक न हो रहा हो, तो जलन वाली नस के आसपास इंजेक्शन (एपिड्यूरल या नर्व रूट इंजेक्शन) कुछ समय के लिए पैर का दर्द कम कर सकता है, जिससे नस के ठीक होने तक चलते-फिरते रहना आसान होता है।
- फ़ेसेट जोड़ों से होने वाले दर्द में, इन जोड़ों के अंदर या आसपास इंजेक्शन, या ऐसा इलाज जो गर्मी से इनकी छोटी नसों को शांत करता है (रेडियोफ़्रीक्वेंसी उपचार), कुछ लोगों को फ़ायदा देता है, पर सभी को नहीं।
- डॉ. मलिक ये इंजेक्शन ख़ुद नहीं लगाते, पर यदि किसी इंजेक्शन से आपको मदद मिल सकती हो, तो वे आपको ऐसे विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं जो ये इंजेक्शन लगाते हैं।

> **यदि दर्द के कारण चलना-फिरना या व्यायाम नहीं हो पा रहा हो, या कमर को लेकर कोई चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें: +91 99197 03477**

क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- बुखार हो, तबीयत ठीक न लगे, या बिना कोशिश के वज़न घट रहा हो।
- पहले कभी कैंसर हुआ हो, और कमर दर्द नया हो।
- दर्द किसी गिरने या चोट के बाद शुरू हुआ हो, या आपकी हड्डियाँ कमज़ोर हों (ऑस्टियोपोरोसिस) या आप स्टेरॉयड की गोलियाँ लेते हों।
- दर्द तेज़ और लगातार हो, रात में भी, और स्थिर लेटने या करवट बदलने से कम न हो।
- पैर में सुन्नपन या कमज़ोरी हो, या पैर का दर्द तेज़ हो और कम न हो रहा हो।
- ६ सप्ताह बाद भी दर्द में सुधार न हो, या व्यायाम के बावजूद दर्द बढ़ता जाए।

तुरंत नज़दीकी अस्पताल की इमरजेंसी में जाएँ, यदि

- दोनों पैरों में साइटिका हो।
- जांघों के बीच, गुदा या जननांगों के आसपास नया सुन्नपन या झनझनाहट हो: यानी वह हिस्सा जो साइकिल की सीट को छूता है।
- पेशाब करने में नई परेशानी हो, मूत्राशय भरने का एहसास न हो, या पेशाब या शौच पर नियंत्रण न रहे।
- यौन क्रिया या संवेदना में कोई बदलाव महसूस हो।
- पैर कमज़ोर हो जाए और कमज़ोरी बढ़ती जाए, जैसे चलते समय पंजा लटक जाए या ज़मीन पर थपके।

ऐसा कम होता है, पर ये रीढ़ के निचले सिरे की नसों पर गंभीर दबाव के लक्षण हो सकते हैं, जिनका तुरंत इलाज ज़रूरी है। क्लिनिक की अगली मुलाक़ात का इंतज़ार न करें।

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो।
- धीरे और हल्के से हिलाएँ, और कभी भी ज़बरदस्ती न करें। व्यायाम के दौरान थोड़ी तकलीफ़ होना स्वाभाविक है और ठीक है, बशर्ते वह ३० मिनट में शांत हो जाए और अगले दिन न बढ़े। यदि दर्द बढ़े, तो अगली बार कम दोहराव करें, फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ।
- पैर के दर्द पर ध्यान दें। यदि किसी व्यायाम से दर्द पैर में और नीचे तक फैले, या झनझनाहट या सुन्नपन हो, तो वह व्यायाम रोक दें और उसे छोड़ दें। यदि पैर का दर्द ऊपर कमर की ओर सिमटे, तो यह अच्छा संकेत है, चाहे कमर में थोड़ा ज़्यादा दर्द हो।
- यदि दर्द तेज़ या बहुत ज़्यादा हो जाए, या पैर में नया सुन्नपन या कमज़ोरी महसूस हो, तो व्यायाम रोक दें और क्लिनिक से संपर्क करें।
- जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

कार्यक्रम कैसे करें

- हल्की हरकतें दिन में एक या दो बार, और ताक़त बढ़ाने वाले व्यायाम दिन में एक बार करें, ऐसे समय पर जब आप जल्दी में न हों। ज़्यादातर दिनों में पैदल चलें।
- सख़्त सतह का उपयोग करें: ज़मीन पर चटाई या मोड़ा हुआ कंबल, या यदि ज़मीन पर उतरना मुश्किल हो, तो सख़्त बिस्तर।
- कम से कम १२ सप्ताह तक जारी रखें, दर्द कम हो जाने के बाद भी: ताक़त बढ़ने में समय लगता है, और व्यायाम जारी रखने से दर्द दोबारा होने से रुकता है।
- जब कोई व्यायाम आसान लगे, तो कुछ दोहराव बढ़ाएँ, या थोड़ा ज़्यादा देर रोकें।
- व्यायाम और पैदल चलने की एक डायरी रखें, ताकि आप अपनी प्रगति देख सकें।

भाग १: हल्की हरकतें

ये जकड़न कम करती हैं और कमर को हिलाते-डुलाते रखती हैं। इन्हें धीरे-धीरे, चटाई या सख़्त बिस्तर पर लेटकर करें, चाहें तो सिर के नीचे तकिया रखें। केवल उतना ही हिलाएँ जितना आराम से हो सके।

०१ घुटनों को एक ओर झुकाना

हल्के घुमाव से कमर के निचले हिस्से की जकड़न कम करना।

१. पीठ के बल लेटें, घुटने मोड़कर पैर ज़मीन पर सपाट रखें, और बाँहें दोनों ओर फैला दें।
२. घुटनों को आपस में मिलाए रखते हुए और कंधों को नीचे टिकाए रखते हुए, दोनों घुटनों को धीरे-धीरे एक ओर झुकाएँ, जितना आराम से हो सके।
३. उन्हें वापस बीच में लाएँ, फिर दूसरी ओर झुकाएँ।

दोहराव	कितनी बार
हर ओर १० बार	दिन में एक या दो बार

०२ कूल्हों को पीछे की ओर झुकाना

कमर के निचले हिस्से को हल्के से हिलाना, और उसे सहारा देने वाली पेट की गहरी मांसपेशियों को सक्रिय करना।

१. पीठ के बल लेटें, घुटने मोड़कर पैर ज़मीन पर सपाट रखें।
२. पेट की मांसपेशियों को कसें, और कमर के निचले हिस्से को धीरे से ज़मीन पर दबाएँ, ताकि कूल्हे थोड़ा पीछे की ओर झुक जाएँ।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें और कमर को अपने स्वाभाविक घुमाव में लौटने दें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१० बार	दिन में एक या दो बार

०३ घुटने को छाती की ओर लाना

कमर के निचले हिस्से और कूल्हे के पिछले हिस्से में हल्का खिंचाव लाना।

१. पीठ के बल लेटें, घुटने मोड़कर पैर ज़मीन पर सपाट रखें।
२. एक घुटने को छाती की ओर लाएँ और दोनों हाथों से जांघ के पीछे से पकड़ें, जब तक कमर के निचले हिस्से और कूल्हे के पिछले हिस्से में हल्का खिंचाव महसूस न हो।
३. रोकें, फिर पैर को धीरे-धीरे नीचे लाएँ, और दूसरे पैर से दोहराएँ।
४. जब यह आसान हो जाए, तो दोनों घुटनों को एक साथ ऊपर ला सकते हैं।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० सेकंड	हर पैर से ३ बार	दिन में एक या दो बार

०४ पीठ को ऊपर गोल करना और नीचे झुकाना

जकड़न कम करने के लिए पूरी पीठ को हल्के से हिलाना।

१. हाथों और घुटनों के बल आ जाएँ, हाथ कंधों के नीचे और घुटने कूल्हों के नीचे रहें। घुटनों के नीचे गद्दी रखने से आराम रहता है।
२. धीरे-धीरे पीठ को छत की ओर गोल करें, और सिर को नीचे झुकने दें।
३. फिर धीरे-धीरे पीठ को नीचे की ओर झुकने दें, और सिर को थोड़ा ऊपर उठाएँ। केवल उतना ही हिलाएँ जितना आराम से हो सके।
४. यदि घुटनों के बल आना मुश्किल हो, तो इसे कुर्सी पर बैठकर करें: झुककर पीठ को गोल करें, फिर तनकर सीधे बैठें।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में एक या दो बार

०५ पेट के बल लेटना (केवल यदि इससे आराम मिले)

कमर को हल्के से पीछे की ओर मोड़ना। इससे कुछ लोगों का दर्द कम होता है, पर सभी का नहीं, इसलिए शुरू करने से पहले पूरा कार्ड पढ़ लें।

१. एक-दो मिनट पेट के बल लेटें, बाँहें बगल में रखें और सिर एक ओर घुमा लें।
२. यदि यह आरामदायक हो, तो कोहनियों के बल ऊपर उठें, कूल्हे ज़मीन पर टिके रहें और कमर ढीली रहे, और एक मिनट ऐसे ही रहें।
३. यदि यह भी आरामदायक हो, तो हथेलियाँ कंधों के नीचे रखें, और बाँहें धीरे-धीरे सीधी करते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएँ, कूल्हे नीचे ही रहें। फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ।
४. **किसके लिए ठीक है:** जब उभरी हुई डिस्क किसी नस को दबा रही हो, तब कमर को पीछे की ओर मोड़ने से अक्सर आराम मिलता है। तब पैर का दर्द ऊपर कमर की ओर सिमट सकता है।
५. **किसके लिए ठीक नहीं हो सकता:** फ़ेसेट जोड़ों में दर्द हो, या नसों के आसपास की जगह सँकरी हो (चलते या खड़े रहते समय पैरों में दर्द, जो बैठने या आगे झुकने पर कम हो जाए), तो यह अक्सर ठीक नहीं रहता। कमर को पीछे मोड़ने से इन हिस्सों पर दबाव पड़ता है और दर्द बढ़ सकता है। यदि आपको इनमें से कोई समस्या बताई गई हो, तो इसे करने से पहले डॉ. मलिक या अपने फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से पूछ लें।
६. **कब रोकें:** यदि कमर या पैर का दर्द बढ़े, दर्द पैर में और नीचे तक फैले, या झनझनाहट या सुन्नपन हो, तो रुक जाएँ और यह व्यायाम छोड़ दें। यदि इससे दर्द कम हो, या पैर का दर्द ऊपर कमर की ओर सिमटे, तो जारी रखें, चाहे कमर में थोड़ा दर्द हो।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में एक या दो बार, यदि आराम मिले

भाग २: यदि आपको साइटिका है

यह केवल तभी करें जब दर्द पैर में नीचे की ओर फैलता हो। यह जलन वाली नस को आसानी से हिलने में मदद करता है, और इससे दर्द नहीं होना चाहिए।

०६ बैठकर नस को सरकाना

जलन वाली नस को बिना खींचे, आसानी से सरकने में मदद करना।

१. कुर्सी पर सीधे बैठें, हाथ गोद में रखें।
२. दर्द वाले पैर को घुटने से धीरे-धीरे सीधा करें, पंजे को अपनी ओर मोड़ें, और साथ ही सिर को पीछे झुकाकर ऊपर देखें।
३. फिर घुटने को वापस मोड़ें, और साथ ही ठुड्डी को छाती की ओर लाएँ।
४. सहज ढंग से हिलाएँ, किसी भी छोर पर रुके बिना। पैर में झनझनाहट या दर्द होने से पहले ही रुक जाएँ; हल्का खिंचाव ठीक है।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में एक या दो बार

भाग ३: ताक़त बढ़ाना

इन्हें तब जोड़ें जब हल्की हरकतें आराम से होने लगें, आमतौर पर एक-दो सप्ताह के बाद। ये कमर और कूल्हों को सहारा देने वाली मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाते हैं। हल्की हरकतें भी जारी रखें।

०७ ब्रिज (कूल्हे ऊपर उठाना)

कूल्हों और कमर की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. पीठ के बल लेटें, घुटने मोड़कर पैर ज़मीन पर सपाट रखें, दोनों पैरों के बीच कूल्हों जितनी दूरी रहे।
२. पेट और कूल्हों की मांसपेशियों को कसें, और कूल्हों को धीरे-धीरे ज़मीन से ऊपर उठाएँ, जब तक कंधों से घुटनों तक शरीर एक सीधी रेखा में न आ जाए।
३. रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ।

रोकें	दोहराव	आराम
५ सेकंड	१०-१० बार के २ सेट	सेटों के बीच १ मिनट

०८ हाथों और घुटनों के बल हाथ-पैर उठाना

रीढ़ को स्थिर रखने के लिए कमर और पेट की मांसपेशियों को प्रशिक्षित करना।

१. हाथों और घुटनों के बल आ जाएँ, हाथ कंधों के नीचे, घुटने कूल्हों के नीचे और पीठ सीधी रहे।
२. पेट की मांसपेशियों को हल्का कसें। एक पैर को धीरे-धीरे पीछे की ओर सीधा फैलाएँ, कूल्हे बराबर रहें और कमर स्थिर रहे।
३. यदि हो सके, तो साथ ही उल्टी ओर की बाँह को आगे की ओर फैलाएँ।
४. रोकें, फिर वापस आएँ, और दूसरी ओर से दोहराएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	हर ओर १० बार	दिन में एक बार

०९ कुर्सी से उठना और बैठना

पैरों की ताक़त बढ़ाना, ताकि रोज़ की गतिविधियों में कमर पर कम ज़ोर पड़े।

१. एक मज़बूत कुर्सी पर बैठें, पैर ज़मीन पर सपाट और थोड़े खुले रहें।
२. थोड़ा आगे झुकें और खड़े हो जाएँ, हो सके तो हाथों का सहारा लिए बिना।
३. ३ तक गिनते हुए धीरे-धीरे वापस बैठें।
४. शुरू में ज़रूरत हो, तो कुर्सी के हत्थों पर हाथ रखकर सहारा लें।

दोहराव	आराम	अगला कदम
१०-१० बार के २ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	नीची कुर्सी

भाग ४: पैदल चलना

पैदल चलना केवल कसरत नहीं, इलाज का हिस्सा है: व्यायामों के साथ-साथ इसे हर सप्ताह जारी रखें।

१० पैदल चलना

शरीर की क्षमता बढ़ाना: नियमित पैदल चलने से कमर दर्द कम होता है और उसके दोबारा होने की संभावना घटती है।

१. इतनी सैर से शुरू करें जितनी आराम से कर सकें, चाहे वह केवल ५ से १० मिनट ही हो।
२. हर सप्ताह कुछ मिनट बढ़ाएँ, जब तक आप ज़्यादातर दिनों में ३० मिनट न चल सकें। इसे दो या तीन छोटी सैरों में बाँट सकते हैं।
३. यदि चलते समय पैरों में दर्द हो, भारीपन लगे या झनझनाहट हो, तो रुककर आराम करें: बैठ जाने से, या किसी रेलिंग या ट्रॉली पर आगे झुककर टिकने से, आमतौर पर आराम मिलता है। फिर चलना जारी रखें।
४. यदि चलना मुश्किल हो, तो एक्सरसाइज़ बाइक (स्थिर साइकिल) एक अच्छा विकल्प है।

कितनी बार	लक्ष्य	कैसे बढ़ाएँ
ज़्यादातर दिन	३० मिनट	हर सप्ताह कुछ मिनट

काम और खेल में वापसी

काम पर बने रहें, या जितनी जल्दी हो सके लौटें, शुरू में हल्के काम के साथ: दर्द के पूरी तरह जाने तक इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। शुरू में भारी वज़न न उठाएँ। इसे केवल धीरे-धीरे शुरू किया जाता है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय किया जाता है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका काम क्या है और वह कमर से क्या माँगता है।

खेल में वापसी धीरे-धीरे होती है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह कमर से क्या माँगता है। पैदल चलना, तैराकी और एक्सरसाइज़ बाइक आमतौर पर जल्दी शुरू किए जा सकते हैं।

क्या उम्मीद करें

कमर दर्द अक्सर पहले कुछ सप्ताह में काफ़ी कम हो जाता है। साइटिका को ठीक होने में ज़्यादा समय लग सकता है, अक्सर कुछ महीने। अधिकांश लोग बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं।

कमर दर्द अक्सर आता-जाता रहता है। दर्द के दोबारा उभरने का मतलब यह नहीं कि कमर को नुक़सान हुआ है: चलते-फिरते रहें, कुछ दिन ज़्यादा मेहनत वाले व्यायाम कम करें, फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ। व्यायाम और रोज़ की सैर जारी रखने से दर्द के दोबारा उभरने की संभावना कम होती है।

यदि ६ सप्ताह बाद भी कमर या पैर के दर्द में सुधार न हो, या व्यायाम के बावजूद दर्द बढ़ता जाए, तो क्लिनिक से संपर्क करें।

यदि दर्द ठीक न हो: ऑपरेशन

कमर दर्द या साइटिका वाले अधिकांश लोगों को ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं होती। केवल कमर दर्द में, जो डिस्क और जोड़ों की घिसावट से हो, ऑपरेशन की ज़रूरत बहुत कम पड़ती है।

ऑपरेशन तब मदद कर सकता है जब दबी हुई नस के कारण पैर में तेज़ दर्द हो जो कई सप्ताह के इलाज के बाद भी ठीक न हो, या जब पैर कमज़ोर होता जा रहा हो। इसमें नस पर से दबाव हटाया जाता है, जैसे डिस्क के उस हिस्से को निकालकर जो नस को दबा रहा हो, या नसों के आसपास की सँकरी जगह को चौड़ा करके, और आमतौर पर इससे पैर का दर्द, उसके अपने आप ठीक होने का इंतज़ार करने की तुलना में, जल्दी कम हो जाता है।

डॉ. मलिक रीढ़ का ऑपरेशन ख़ुद नहीं करते। यदि ऑपरेशन से मदद मिल सकती हो, तो वे आपको रीढ़ के सर्जन (स्पाइन सर्जन) के पास भेजेंगे, जो आपसे बात करेंगे कि ऑपरेशन आपके लिए सही है या नहीं, और इसमें क्या होता है।

प्रकाशित: अक्टूबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com