जानकारी और व्यायाम

गर्दन का दर्द और सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस

Neck Pain and Cervical Spondylosis

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

गर्दन का दर्द बहुत आम है, और अधिकांश बार दर्द का दौर सरल इलाज से शांत हो जाता है। यह पर्चा सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस और गर्दन से बाँह में फैलने वाले दर्द को आसान शब्दों में बताता है, और इसका मुख्य इलाज देता है: ऐसे व्यायाम जो गर्दन को मज़बूत करते हैं, मुख्य रूप से बिना हिलाए अपने ही हाथ के विरुद्ध दबाकर (आइसोमेट्रिक व्यायाम), साथ में हल्के हिलाने वाले व्यायाम, खिंचाव और बैठने-उठने के ढंग (पॉस्चर) में छोटे बदलाव। इसमें दूसरे इलाज भी बताए गए हैं, और यह भी कि कब तुरंत मदद लें।

आइसोमेट्रिक व्यायाम	गर्दन की हरकतें	खिंचाव	जारी रखें
दिन में ३ बार	**दिन में ३ बार**	**दिन में २ बार**	**कम से कम १२ सप्ताह**

सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस और गर्दन के दर्द को समझना

गर्दन एक के ऊपर एक रखी सात छोटी हड्डियों (मनकों) से बनी है, जिनके बीच गद्दी का काम करने वाली डिस्क होती हैं, और पीछे की ओर छोटे जोड़। मांसपेशियाँ और लिगामेंट गर्दन को स्थिर रखते हैं और उसे हिलाते हैं। हड्डियों के अंदर से स्पाइनल कॉर्ड (रीढ़ के भीतर की मुख्य नाड़ी) नीचे जाता है, और उससे निकलने वाली नसें हड्डियों के बीच के छोटे छेदों से बाहर आकर कंधों, बाँहों और हाथों तक पहुँचती हैं।

उम्र बढ़ने के साथ गर्दन की डिस्क और जोड़ों में बदलाव आते हैं, वैसे ही जैसे बाल सफ़ेद होते हैं: डिस्क की ऊँचाई थोड़ी कम हो जाती है, और हड्डियों के किनारों पर हड्डी के छोटे उभार बन सकते हैं। इस घिसावट को सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस कहते हैं। यह बहुत आम है, और ऐसे बहुत से लोगों के एक्स-रे और स्कैन में भी दिखता है जिन्हें गर्दन का दर्द बिल्कुल नहीं है। इसलिए ये बदलाव हमेशा दर्द का कारण नहीं बताते, और इनका मतलब यह नहीं है कि आपकी गर्दन कमज़ोर है या उसे हिलाने से नुक़सान होगा।

गर्दन से ही होने वाला दर्द आमतौर पर गर्दन में रहने वाला दर्द होता है, जो सिर के पिछले हिस्से, कंधों या कंधे की पिछली हड्डियों (शोल्डर ब्लेड) के बीच तक फैल सकता है। गर्दन में अक्सर जकड़न रहती है, ख़ासकर सुबह के समय, या देर तक एक ही स्थिति में बैठने के बाद। कुछ लोगों को सिर के पिछले हिस्से से शुरू होने वाला सिरदर्द भी होता है।

कभी-कभी गर्दन की कोई नस, जहाँ वह रीढ़ से निकलती है, वहाँ दब जाती है या उसमें जलन होने लगती है, जैसे उभरी हुई डिस्क या हड्डी के उभार से। इससे दर्द गर्दन से बाँह में नीचे की ओर फैलता है, अक्सर बाँह या हाथ के किसी हिस्से में झनझनाहट, सुन्नपन या कमज़ोरी के साथ। इसे सर्वाइकल रेडिकुलोपैथी कहते हैं।

गर्दन को मज़बूत करने वाले व्यायाम, मुख्य रूप से आइसोमेट्रिक व्यायाम, जिनमें सिर स्थिर रहता है और मांसपेशियाँ काम करती हैं, और साथ में हल्की हरकतें, खिंचाव और पॉस्चर में छोटे बदलाव, इसका मुख्य इलाज हैं। ये आगे दिए गए हैं।

पॉस्चर और रोज़मर्रा का जीवन: छोटे बदलाव जो मदद करते हैं

- कोई एक बिल्कुल सही पॉस्चर नहीं होता, और आमतौर पर गर्दन के दर्द का पूरा कारण केवल पॉस्चर नहीं होता। पर देर तक एक ही स्थिति में रहने से, ख़ासकर सिर आगे झुकाकर, दुखती गर्दन का दर्द अक्सर बढ़ जाता है। बार-बार स्थिति बदलें, और हर २० से ३० मिनट में छोटा ब्रेक लेकर गर्दन और कंधों को हिलाएँ।
- मेज़ पर काम करते समय कुर्सी पर पीछे टिककर बैठें, ताकि कमर के निचले हिस्से को सहारा मिले, पैर ज़मीन पर सपाट रहें, कंधे ढीले रहें, और बाँहों का निचला हिस्सा मेज़ या कुर्सी के हत्थों पर टिका रहे।
- स्क्रीन को ऊँचा करें, ताकि उसका ऊपरी किनारा लगभग आँखों की सीध में हो, और वह लगभग एक हाथ की दूरी पर रहे। लैपटॉप के साथ अलग कीबोर्ड और माउस का उपयोग करें, और लैपटॉप को स्टैंड या किताबों के ढेर पर रखकर ऊँचा करें।

- फ़ोन या टैबलेट को देर तक सिर झुकाकर देखने के बजाय, उसे ऊपर उठाकर आँखों की सीध के पास रखें।
- पढ़ते समय किताब या अख़बार को किसी स्टैंड या गद्दी पर टिकाकर ऊपर रखें। बिस्तर पर तकियों के सहारे सिर आगे झुकाकर देर तक पढ़ने या स्क्रीन देखने से बचें।
- पीठ के बल या करवट लेकर सोएँ, एक ऐसे तकिये पर जो सिर को रीढ़ की सीध में रखे: न इतना ऊँचा कि सिर आगे झुक जाए, और न इतना नीचा कि सिर नीचे लटक जाए। पेट के बल सोने से गर्दन घंटों मुड़ी रहती है, इसलिए इससे बचना अच्छा है।
- थैले शरीर के पास रखकर उठाएँ, वज़न दोनों हाथों में बाँट लें, या दोनों कंधों पर टाँगने वाला बैग इस्तेमाल करें। सिर पर भारी बोझ न उठाएँ।
- नाई या ब्यूटी पार्लर में किसी को भी अपना सिर वॉश-बेसिन पर बहुत पीछे की ओर न झुकाने दें, और न ही गर्दन को झटके से घुमाने या 'चटकाने' दें।
- सक्रिय रहें: ज़्यादातर दिनों में पैदल चलना, और रात की अच्छी नींद, आपकी गर्दन और सामान्य स्वास्थ्य, दोनों के लिए अच्छे हैं।

> **व्यायाम ०८, ११ और १२ भी सीधे बैठने और खड़े होने को आसान बनाते हैं।**

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, और बाँह में दर्द हो तो नस के दर्द की दवाएँ, चलते-फिरते रहना और व्यायाम करना आसान बना सकती हैं।
- आमतौर पर गर्दन के कॉलर (पट्टे) की ज़रूरत नहीं होती। डॉ. मलिक इसकी सलाह केवल शुरुआती, बहुत तेज़ दर्द में देते हैं, और वह भी थोड़े समय के लिए।
- फ़िज़ियोथेरेपिस्ट थोड़े समय के लिए दर्द कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके विकल्पों में TENS (एक छोटी मशीन, जो त्वचा पर लगे पैड से हल्की बिजली की तरंगें भेजती है), इन्फ़्रारेड से सिकाई, अल्ट्रासाउंड थेरेपी, हाथों से किया जाने वाला इलाज जैसे गर्दन को हल्के से हिलाना (मोबिलाइज़ेशन), और दबी हुई नस से बाँह में दर्द हो तो ट्रैक्शन (गर्दन पर हल्का, एक-सा खिंचाव) शामिल हैं। अपने फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से बात करें कि इनमें से कौन-से आपके लिए ठीक हैं। ये कुछ समय के लिए दर्द कम करते हैं; लंबे समय तक मदद व्यायामों से ही मिलती है।
- यदि दबी हुई नस से बाँह का दर्द तेज़ हो और ठीक न हो रहा हो, तो गर्दन में नस के आसपास इंजेक्शन कुछ समय के लिए दर्द कम कर सकता है। 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 गर्दन 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 गर्दन का दर्द नया हो।
- दर्द किसी गिरने या चोट के बाद शुरू हुआ हो, या आपकी हड्डियाँ कमज़ोर हों (ऑस्टियोपोरोसिस), आपको रूमेटॉइड आर्थराइटिस (एक तरह का गठिया) हो, 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।

- बाँह या हाथ में सुन्नपन या कमज़ोरी हो, या बाँह 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 क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- हाथों में भद्दापन आ जाए, जैसे चीज़ें हाथ से छूटने लगें, या बटन लगाना या लिखना मुश्किल हो जाए, या दोनों हाथों में सुन्नपन या झनझनाहट हो।
- चलने में लड़खड़ाहट आने लगे, या पैर कमज़ोर या अकड़े हुए लगें।
- बाँह या हाथ में कमज़ोरी अचानक आए, या बढ़ती जाए।
- पेशाब या मल पर नियंत्रण न रहे।

ये गर्दन में स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव के लक्षण हो सकते हैं, जिनका जल्दी इलाज ज़रूरी है। क्लिनिक: +91 99197 03477। यदि गर्दन में दर्द या तेज़ सिरदर्द अचानक शुरू हो, और साथ में चक्कर आएँ, दो-दो दिखाई दे, बोली लड़खड़ाए, निगलने में कठिनाई हो, या चेहरे, बाँह या पैर में कमज़ोरी या सुन्नपन हो, तो तुरंत नज़दीकी अस्पताल की इमरजेंसी में जाएँ।

कार्यक्रम कैसे करें

- हर कार्ड पर लिखा है कि उसे कितनी बार करना है: ज़्यादातर व्यायाम दिन में ३ बार, खिंचाव दिन में २ बार, और लेटकर या बैंड से किए जाने वाले व्यायाम दिन में एक बार। इन्हें ऐसे समय पर करें जब आप जल्दी में न हों।
- ज़्यादातर व्यायामों के लिए मज़बूत कुर्सी पर बैठें। 'हाँ' वाले व्यायाम (०६) के लिए ज़मीन पर चटाई या मोड़े हुए कंबल पर, या यदि ज़मीन पर उतरना मुश्किल हो, तो सख़्त बिस्तर पर लेटें।
- हल्के से शुरू करें, और व्यायाम आराम से होने लगें तो धीरे-धीरे बढ़ाएँ: थोड़ा ज़्यादा दबाएँ, थोड़ा ज़्यादा हिलाएँ, या कुछ दोहराव बढ़ाएँ।
- कम से कम १२ सप्ताह तक जारी रखें, दर्द कम हो जाने के बाद भी। उसके बाद भी आइसोमेट्रिक व्यायाम और बैंड वाला व्यायाम सप्ताह में कुछ बार करते रहें: छोड़ देने पर फ़ायदा कम हो जाता है।
- बाँह में नीचे तक फैलने वाले नस के दर्द के लिए डॉ. मलिक नर्व ग्लाइड व्यायाम भी बता सकते हैं: उन्हें उनके 'बाँह की नसों के ग्लाइड व्यायाम' वाले पर्चे के अनुसार करें।

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो।
- धीरे और सहज ढंग से हिलाएँ, और गर्दन पर कभी ज़ोर न डालें, न झटका दें। व्यायाम के दौरान थोड़ी तकलीफ़ ठीक है, बशर्ते वह ३० मिनट में शांत हो जाए और अगले दिन न बढ़े; यदि दर्द बढ़े, तो अगली बार कम दोहराव या छोटी हरकतें करें।
- बाँह की तकलीफ़ पर ध्यान दें। यदि किसी व्यायाम से दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन बाँह में और नीचे तक फैले, तो उसे रोककर छोड़ दें। यदि बाँह का दर्द कम हो, या वापस ऊपर गर्दन की ओर सिमटे, तो यह अच्छा संकेत है।
- यदि चक्कर आए, जी मिचलाए, या धुंधला दिखे, तो रुककर शांति से बैठ जाएँ; यदि यह कुछ मिनटों में ठीक न हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें।
- यदि आपको बताया गया है कि गर्दन में आपके स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव है (मायलोपैथी), तो ये व्यायाम केवल डॉ. मलिक की सलाह पर ही 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।

भाग १: आइसोमेट्रिक व्यायाम (मुख्य व्यायाम)

इनमें सिर स्थिर रहता है और गर्दन की मांसपेशियाँ ज़ोर लगाती हैं: आप सिर को अपने ही हाथ पर दबाते हैं, और हाथ उसे हिलने नहीं देता। इससे दुखती गर्दन को हिलाए बिना ताक़त बढ़ती है, और अक्सर दर्द भी कम होता है। हल्के दबाव से शुरू करें, और हफ़्तों में धीरे-धीरे बढ़ाएँ, जब तक दर्द न हो। साँस सामान्य रूप से लेते रहें; साँस न रोकें।

०१ ठुड्डी अंदर खींचना

सिर को सीधे पीछे खींचना। दबाने वाले व्यायामों के लिए यही शुरुआती स्थिति है।

१. मज़बूत कुर्सी पर सीधे बैठें, सामने देखें, और कंधे ढीले रखें।
२. ठुड्डी और सिर को धीरे से सीधे पीछे की ओर खींचें, जैसे दोहरी ठुड्डी (डबल चिन) बना रहे हों, और नज़र सीधी रखें। सिर को ऊपर या नीचे न झुकाएँ।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१० बार	दिन में ३ बार

०२ आगे की ओर दबाना

गर्दन के आगे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. सीधे बैठें, ठुड्डी थोड़ी अंदर रखें, और सामने देखें।
२. एक या दोनों हथेलियाँ माथे पर रखें।
३. माथे को हल्के से हाथ पर आगे की ओर दबाएँ, और हाथ से सिर को हिलने से रोकें।
४. रोकें, फिर धीरे-धीरे ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	आराम	कितनी बार
१० सेकंड	५ बार	बीच में ५ सेकंड	दिन में ३ बार

०३ पीछे की ओर दबाना

गर्दन के पीछे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. सीधे बैठें, और ठुड्डी थोड़ी अंदर रखें।
२. दोनों हाथों की उँगलियाँ फँसाकर सिर के पीछे रखें।
३. सिर को हल्के से हाथों पर पीछे की ओर दबाएँ, और हाथों से उसे हिलने से रोकें; सामने ही देखते रहें।
४. रोकें, फिर धीरे-धीरे ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	आराम	कितनी बार
१० सेकंड	५ बार	बीच में ५ सेकंड	दिन में ३ बार

०४ बगल की ओर दबाना

गर्दन के बगल की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. सीधे बैठें, और ठुड्डी थोड़ी अंदर रखें।
२. दाईं हथेली सिर के दाईं ओर, कान के ठीक ऊपर रखें।
३. सिर को हाथ पर ऐसे दबाएँ जैसे उसे बगल में झुका रहे हों, और हाथ से उसे हिलने से रोकें।
४. रोकें, फिर धीरे-धीरे ढीला छोड़ें। बाईं ओर से दोहराएँ।

रोकें	दोहराव	आराम	कितनी बार
१० सेकंड	हर ओर ५ बार	बीच में ५ सेकंड	दिन में ३ बार

०५ घुमाने की दिशा में दबाना

सिर घुमाने वाली मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. सीधे बैठें, और ठुड्डी थोड़ी अंदर रखें।
२. दाईं हथेली चेहरे के दाईं ओर, कनपटी पर रखें।
३. सिर को हल्के से दाईं ओर घुमाने की कोशिश करें, और हाथ से उसे घूमने से रोकें।
४. रोकें, फिर धीरे-धीरे ढीला छोड़ें। बाईं ओर से दोहराएँ।

रोकें	दोहराव	आराम	कितनी बार
१० सेकंड	हर ओर ५ बार	बीच में ५ सेकंड	दिन में ३ बार

०६ लेटकर ‘हाँ’ में सिर हिलाना

गर्दन के आगे की उन गहरी मांसपेशियों को प्रशिक्षित करना, जो उसे स्थिर रखती हैं।

१. पीठ के बल लेटें, घुटने मोड़ लें, और सिर पतले तकिये या मोड़े हुए तौलिये पर रखें, ताकि चेहरा सीधा रहे।
२. धीरे से सिर को ऐसे हिलाएँ जैसे ‘हाँ’ कह रहे हों, ठुड्डी को थोड़ा अंदर करते हुए, ताकि सिर का पिछला हिस्सा तकिये पर थोड़ा ऊपर की ओर सरके। सिर को न उठाएँ, न नीचे दबाएँ।
३. सामान्य रूप से साँस लेते हुए रोकें, फिर ढीला छोड़ें।
४. आपको गर्दन के आगे की गहरी मांसपेशियाँ हल्के से काम करती महसूस होनी चाहिए, बगल की मज़बूत मांसपेशियाँ नहीं।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
१० सेकंड	१० बार	दिन में एक बार

भाग २: हिलाने वाले (आइसोटोनिक) व्यायाम

ये हरकत के साथ जकड़न कम करते हैं और ताक़त बढ़ाते हैं। धीरे-धीरे और आराम से हिलाएँ।

०७ गर्दन की हरकतें

जकड़न कम करने के लिए गर्दन को हर दिशा में हल्के से हिलाना।

१. मज़बूत कुर्सी पर सीधे बैठें, और ठुड्डी थोड़ी अंदर रखें।
२. **घुमाना:** धीरे-धीरे सिर घुमाकर एक कंधे के ऊपर से देखें, फिर दूसरे के।
३. **झुकाना:** धीरे-धीरे सिर को एक ओर झुकाएँ, कान को कंधे की ओर लाते हुए, फिर दूसरी ओर, बिना कंधा उठाए।
४. **नीचे और ऊपर देखना:** धीरे-धीरे ठुड्डी को छाती की ओर लाएँ, फिर जितना आराम से हो सके उतना ऊपर देखें; यदि इससे चक्कर आए या बाँह में दर्द हो, तो केवल थोड़ा-सा ऊपर देखें।

दोहराव	कितनी बार
हर दिशा में १० बार	दिन में ३ बार

०८ एक्सरसाइज़ बैंड से खींचना (रोइंग)

कंधे की पिछली हड्डियों (शोल्डर ब्लेड) के बीच की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना, जो सीधे बैठने और खड़े होने में मदद करती हैं।

१. एक्सरसाइज़ बैंड (इलास्टिक पट्टी) को किसी मज़बूत खंभे के चारों ओर, लगभग छाती की ऊँचाई पर फँसाएँ, और उसका एक-एक सिरा दोनों हाथों में पकड़ें, बाँहें सामने रहें।
२. सीधे बैठें या खड़े हों, ठुड्डी थोड़ी अंदर और कंधे नीचे रखें।
३. बैंड को अपनी ओर खींचें, शोल्डर ब्लेड को आपस में और नीचे की ओर दबाते हुए।
४. २ सेकंड रोकें, फिर बाँहों को धीरे-धीरे आगे जाने दें। बैंड न हो, तो बिना बैंड के यही हरकत करें।

दोहराव	आराम	कितनी बार	अगला कदम
१०-१० बार के २ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	दिन में एक बार	ज़्यादा कसा बैंड

भाग ३: गर्दन और कंधों के खिंचाव

खिंचाव गर्दन, कंधों और पीठ के ऊपरी हिस्से की कसी हुई मांसपेशियों को ढीला करते हैं, और आख़िरी दो खिंचाव सीधे बैठने और खड़े होने में मदद करते हैं। केवल हल्का खिंचाव महसूस होने तक खींचें, दर्द होने तक कभी नहीं, और झटके न दें।

०९ गर्दन के बगल का खिंचाव

गर्दन के बगल और कंधे के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियों में खिंचाव लाना।

१. सीधे बैठें, और दाएँ हाथ से कुर्सी की सीट का किनारा पकड़ें, ताकि वह कंधा नीचे रहे।
२. सिर को बाईं ओर झुकाएँ, बाएँ कान को बाएँ कंधे की ओर लाते हुए, जब तक गर्दन के दाईं ओर हल्का खिंचाव महसूस न हो।
३. थोड़ा और खिंचाव चाहें, तो बायाँ हाथ सिर पर रखें और उसके वज़न से मदद लें। खींचें नहीं।
४. रोकें, फिर धीरे-धीरे वापस आएँ, और दूसरी ओर से दोहराएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० से ३० सेकंड	हर ओर ३ बार	दिन में २ बार

१० गर्दन से काँख की ओर खिंचाव

उस मांसपेशी में खिंचाव लाना जो गर्दन के बगल से कंधे की पिछली हड्डी (शोल्डर ब्लेड) के ऊपरी हिस्से तक जाती है।

१. सीधे बैठें, और दाएँ हाथ से कुर्सी की सीट का किनारा पकड़ें।
२. सिर को आधा बाईं ओर घुमाएँ, फिर आगे झुकाएँ, जैसे बाईं काँख की ओर नीचे देख रहे हों, जब तक गर्दन के पीछे दाईं ओर हल्का खिंचाव महसूस न हो।
३. थोड़ा और खिंचाव चाहें, तो बायाँ हाथ सिर के पीछे रखें और उसके वज़न से मदद लें। खींचें नहीं।
४. रोकें, फिर धीरे-धीरे वापस आएँ, और दूसरी ओर से दोहराएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० से ३० सेकंड	हर ओर ३ बार	दिन में २ बार

११ दरवाज़े में छाती का खिंचाव

छाती के आगे के हिस्से को खोलना, ताकि कंधे और सिर आसानी से पीछे टिक सकें।

१. दरवाज़े के बीच खड़े हों, और बाँहों का निचला हिस्सा दरवाज़े की चौखट के दोनों ओर टिकाएँ, कोहनियाँ कंधे की ऊँचाई से थोड़ी नीचे रहें।
२. एक पैर आगे बढ़ाएँ, जब तक छाती और कंधों के आगे की ओर हल्का खिंचाव महसूस न हो। सिर ऊँचा और पीठ सीधी रखें।
३. रोकें, फिर पीछे आ जाएँ।
४. यदि बाँहों में झनझनाहट हो, तो कोहनियाँ नीचे करें; यदि झनझनाहट बनी रहे, तो यह खिंचाव छोड़ दें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० से ३० सेकंड	३ बार	दिन में २ बार

१२ कुर्सी पर पीठ के ऊपरी हिस्से का खिंचाव

पीठ के ऊपरी हिस्से की जकड़न कम करना, जिससे गर्दन पर ज़ोर कम पड़ता है।

१. ऐसी मज़बूत कुर्सी पर बैठें जिसकी पीठ लगभग कंधे की पिछली हड्डियों (शोल्डर ब्लेड) की ऊँचाई तक आती हो।
२. दोनों हाथों की उँगलियाँ फँसाकर सिर के पीछे रखें, ताकि सिर को सहारा मिले, और कोहनियाँ आगे की ओर रहें।
३. धीरे से कुर्सी की पीठ के ऊपर पीछे की ओर झुकें, ताकि पीठ का ऊपरी हिस्सा पीछे की ओर मुड़े। सिर हाथों के सहारे रहे, उसे पीछे न लटकने दें।
४. रोकें, फिर वापस सीधे बैठ जाएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१० बार	दिन में २ बार

काम, खेल और वज़न उठाना

काम पर बने रहें, या जितनी जल्दी हो सके लौटें, ज़रूरत हो तो शुरू में हल्के काम के साथ: दर्द के पूरी तरह जाने तक इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। शुरू में भारी वज़न न उठाएँ, और न ही सिर के ऊपर या सिर पर बोझ उठाएँ। भारी वज़न उठाना, खेल और जिम धीरे-धीरे शुरू किए जाते हैं, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय किए जाते हैं, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका काम या खेल क्या है और वह गर्दन से क्या माँगता है। पैदल चलना, तैराकी और एक्सरसाइज़ बाइक आमतौर पर जल्दी शुरू किए जा सकते हैं। योग मदद कर सकता है,

पर ऐसे आसनों से बचें जिनमें सिर या गर्दन पर वज़न पड़ता है, जैसे शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन। गाड़ी तभी चलाएँ जब आप कंधे के ऊपर से पीछे देखने के लिए सिर आराम से घुमा सकें।

क्या उम्मीद करें

गर्दन का दर्द अक्सर कुछ ही सप्ताह में काफ़ी कम हो जाता है। दबी हुई नस से होने वाले बाँह के दर्द को ठीक होने में ज़्यादा समय लग सकता है, अक्सर कुछ महीने। अधिकांश लोग बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं।

गर्दन का दर्द अक्सर आता-जाता रहता है। दर्द के दोबारा उभरने का मतलब यह नहीं कि गर्दन को नुक़सान हुआ है: हिलते-डुलते रहें, कुछ दिन ज़्यादा मेहनत वाले व्यायाम कम करें, फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ।

यदि दर्द ठीक न हो: ऑपरेशन

गर्दन या बाँह के दर्द वाले अधिकांश लोगों को ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं होती; केवल घिसावट से होने वाले गर्दन के दर्द में तो इसकी ज़रूरत बहुत कम पड़ती है।

ऑपरेशन की ज़रूरत तब पड़ सकती है जब आपके लक्षण, जाँच और स्कैन मिलकर दिखाएँ कि स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव है, डिस्क बहुत ज़्यादा उभरी हुई है, किसी नस पर गंभीर दबाव है, या स्पाइनल कॉर्ड प्रभावित होने के संकेत हैं (मायलोपैथी)। यह तब भी मदद कर सकता है जब दबी हुई नस से बाँह में तेज़ दर्द हो जो कई सप्ताह के इलाज के बाद भी ठीक न हो, या बाँह या हाथ कमज़ोर होता जा रहा हो।

डॉ. मलिक रीढ़ का ऑपरेशन ख़ुद नहीं करते। यदि ऑपरेशन से मदद मिल सकती हो, तो वे आपको रीढ़ के सर्जन (स्पाइन सर्जन) या न्यूरोसर्जन 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