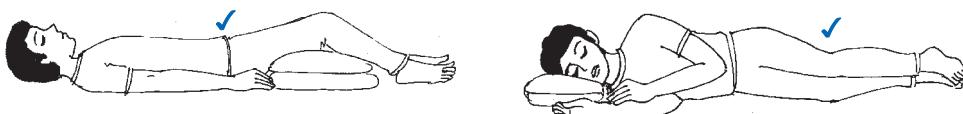


## सोना या लेटना

१. सोते समय घुटनों के नीचे तकिया लेने से प्राकृतिक स्थिति प्राप्त होती है। गद्दी ज्यादा मुलायम न हो। लेकिन फर्श पर दरी बिछाकर सोना भी ठीक नहीं है। गद्दी का थोड़ा सा सख्त/कड़ा होना आवश्यक है। रुई की पुरानी, बीच में गड्ढेवाली गद्दी का प्रयोग न करें।



२. सोते समय तकिये के प्रयोग से गर्दन को सहारा मिलता है। यदि तकिया लेना नहीं चाहते तब भी गर्दन के नीचे सहारे की आवश्यकता होती है। तकिया अधिक पतला या मोटा न हो। आम तौर पर वह कंधे जितना मोटा हो। तकिये के कारण सिर स्वाभाविक स्थिति में रहना चाहिए। वह एक ओर झुकना नहीं चाहिए। सामान्यतया एक बाजू पर लेटकर घुटनों को थोड़ा सा मोड़कर सोएँ। एक बाजू पर सोते या लेटते समय दोनों घुटनों में तकिया रखने से कमर अधिक सीधी रहती है।



३. घुटनों को छाती के पास लेकर, हाथ-पाँव समेटकर न सोएँ। पेट के बल कभी न सोएँ। एक टांग सीधी रखकर, दूसरी को पेट की ओर खींचने से भी कमर की वक्रता बढ़ती है। पेट के बल सोने की आदत छुड़ाने के लिए बिस्तर के पैताने को थोड़ा उपर की ओर बढ़ाएँ।



४. बिस्तर से उठते समय एक ओर पलट कर उठें।

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.

- फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
- Email : sywagh@yahoo.co.in ● Web : [www.arthritis-india.com](http://www.arthritis-india.com)
- You Tube : Dr. Shrikant Wagh

## लुपस क्लिनिक

संथिवात के आधुनिक उपचार

### उचित शरीरस्थिति

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एस्सी. न्हॅम्टॉलॉजी (युके)  
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

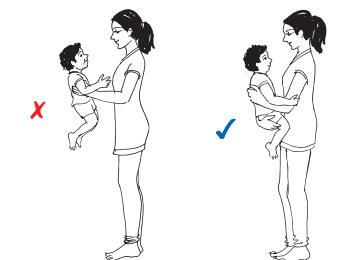
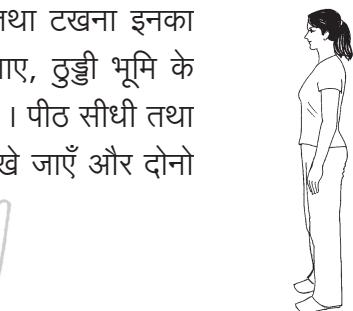
न्हॅम्टॉलॉजिस्ट

### खड़े होना

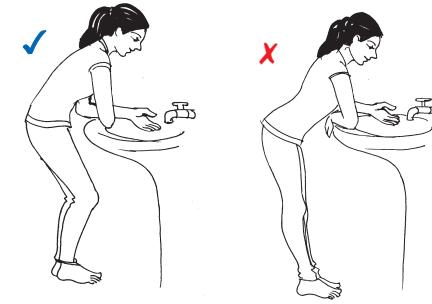
तनकर सीधे खड़े होने पर कान, कंधा, नितंब संधि तथा टखना इनका सीधी रेखा में होना आवश्यक है। सिर सीधा रखा जाए, तुङ्गी भूमि के समानांतर हो। दोनों कंधे एवं कंधों के जोड़ समस्तर हो। पीठ सीधी तथा छाती थोड़ी सी आगे की ओर आ जाए। घुटने सीधे रखे जाएँ और दोनों टांगों पर शरीर का भार एकसमान रहे।

१. आगे झुककर वजन / बोझ उठाना (बाल्टी, लोहँडा, सूंदक-बँग, छोटा बच्चा, बस्ता, अनाज का डिब्बा, बोरी, जिम के वजन अथवा अन्य भारी वस्तुएँ) गलत है। बोझ उठाने के लिए नीचे बैठें। बोझ उठाते समय दोनों टांगों में अंतर रखें तथा पीठ को सीधी रखकर जाँघों पर बल देते हुए खड़े हो जाएँ।

२. भारी चीज को उठाते या ले जाते समय यथासंभव उसे शरीर के निकट रखें। बोझ को शरीर से दूर पकड़ रखने से कमर पर तनाव या भार आता है। बोझ को पीठ पर उठा लेना हमेशा अधिक उचित होता है। अधिक भारी चीज को (फर्निचर, बंद गाड़ी) खिसकाते समय हाथों से धकेलने के बजाय पीठ की सहायता से धकेलना ठीक रहता है।



3. बुहारते, इस्तरी करते, चौतरे पर खाना बनाते समय अथवा बेसिन पर अधिक समय तर न झुकें। बुहारने के लिए लंबे झाड़ का इस्तेमाल करने अथवा नीचे बैठकर झाड़ लगाने से कमर पर तनाव नहीं आता। वॉश बेसिन के सामने खड़े होते समय घुटनों को मोड पर पीठ सीधी रखें।



4. इस्तरी करने अथवा खाना बनाने के लिए रसोईघर में चौतरे के पास अधिक समय तक खड़ा रहना हो तो एक पाँव के नीचे छोटा सा स्टूल रखने से पीठ सीधी रहेगी।

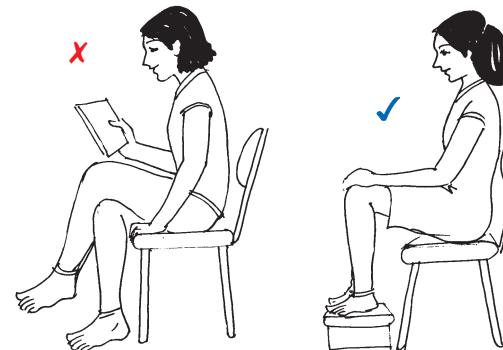


#### कुर्सी पर बैठना

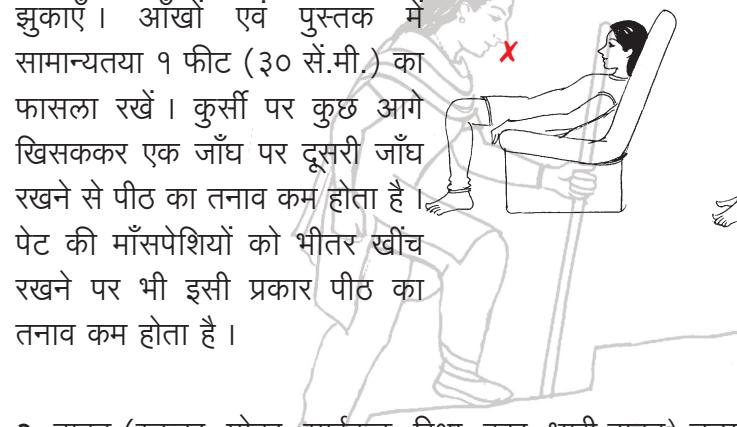
कुर्सी की ऊँचाई उतनी ही हो जिससे कि उस पर बैठने वाले की टाँगे घुटनों से समकोणीय (९० अंश) रहते हुए जमीन पर टिक जाएँ। नितंब संधि भी समकोणीय रहे। इसी प्रकार कमर कुर्सी से सटी हुई होनी चाहिए। यदि कमर कुर्सी की पीठ से न लगे तो वहाँ एकाध पतला तकिया रखा जाए। पीठ भी सीधी रखें। यदि अधिक समय तक बैठने से कमर में वक्रता आती हो तो एक जाँध दूसरी पर रखें अथवा दोनों पाँवों के नीचे स्टूल रखा जाए। दोनों कंधों को समस्तर रखें। गर्दन सीधी रखी जाए। आगे ना झुकाएँ। कुर्सी पर बैठ कर यदि टेबल पर काम करना हो तो कुर्सी को यथासंभव टेबल के पास रखें। संगणक पर काम करते समय स्क्रीन आँखों के समानांतर होनी चाहिए। अधिक समय तक बैठकर काम करना हो तो बीच-बीच में उठकर थोड़ीसी चहलकदमी करें।



9. सीधे तनकर बैठें। गर्दन तथा पीठ एक सीधी रेखा में रखें। यदि आगे झुकना हो तो कुल्हे से झुकें, पीठ से नहीं। लेटकर बातें करना, पढ़ना या टी.व्ही. देखना अयोग्य है। इससे गर्दन तथा कंधे की माँसपेशियाँ तन जाती हैं। टी.व्ही. आँखों के स्तर से थोड़ी ऊँचाई पर रखा जाए।



2. कुर्सी पर बैठकर पढ़ते समय टाँगे अधर में लटकती न हो। गर्दन भी ज्यादा आगे न झुकाएँ। आँखों एवं पुस्तक में सामान्यतया १ फीट (३० सें.मी.) का फासला रखें। कुर्सी पर कुछ आगे खिसककर एक जाँध पर दूसरी जाँध रखने से पीठ का तनाव कम होता है। पेट की माँसपेशियों को भीतर खींच रखने पर भी इसी प्रकार पीठ का तनाव कम होता है।



3. वाहन (स्कूटर, मोटर, साईकल, रिक्षा, कार, भारी वाहन) चलाते समय सीधे बैठना आवश्यक है। चौपहिये को चलाते समय सीटबेल्ट का इस्तेमाल करें। सीट को पेडल्स के पास रखें। जिससे की कलच या ब्रेक सहज दबाए जा सकें। सीट के अधिक दूर होने पर कमर में वक्रता आती है और पीठ दुखने लगती है। सीट की पीठ यथासंभव सीधी हो।



अत्यधिक मुलायम कुर्सी या सोफे पर ना बैठें। बूट पहनते समय पाँव सीढ़ी पर या छोटी चौपाई पर रखकर मोजे तथा बूट पहनें।