

हुए पीठ को ऊँट की भाँति ऊपर उठाएँ और पीठ को शिथिल करते हुए यथासंभव नीचे दबाएँ। कुछ समय के लिए स्थिर रहकर पुनः सीधे हो जाएँ। बिल्ली के समान इस क्रिया को मार्जारासन कहते हैं।

सूर्यनमस्कार तथा भुजंगासन, नौकासन, मार्जारासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, अर्धचक्रासन, वीरासन आदि आसन कमरदर्द कम करने में सहायक होते हैं। पीठदर्द में खाने-पीने अथवा भोजन के संबंध में कोई पथ्य या परहेज नहीं होता। पेट के घेरे के विस्तार से पीठ का तनाव बढ़ता है। अतः अपने वजन को घटाना अत्यावश्यक है। पैदल चलना, तैरना आदि व्यायाम प्रकार तथा योगासनों को नियमित रूप से करने से पीठ की शिकायतें टल सकती हैं।

### पीठदर्द खतरे के निशान

यदि पीठदर्द कम होने के बजाय निरंतर बढ़ता ही रहे तो फ्रैक्चर (अस्थिभंग), कशेरुकाओं का आमवात, टी.बी., हड्डियों की विरलता तथा कैंसर जैसे कारण हो सकते हैं। पीठदर्द के साथ निम्नांकित लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

- १) हाल ही में गंभीर आघात होना।
- २) उम्र २० से कम और ५५ से अधिक होना।
- ३) बढ़ता पीठदर्द, विश्राम के बावजूद ठीक न लगना, किसी भी स्थिति में चैन न आना।
- ४) सुबह कडापन रहना, सूजन कम करनेवाली पीडाहर दवाइयों से काफी आराम मिलना।
- ५) बुखार, वजन घटना, अस्वस्थता महसूस होना।
- ६) स्टिरॉइड्स तथा खून को पतला करने वाली दवाइयों का लंबे अरसे तक प्रयोग।
- ७) टाँगों की दुर्बलता या कमजोरी, मूत्रत्याग पर नियंत्रण न होना।
- ८) कैंसर का पूर्वतिहास।

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
- You Tube : Dr. Shrikant Wagh

## लुपस क्लिनिक

संधिवात के आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटोलॉजी (युके)  
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

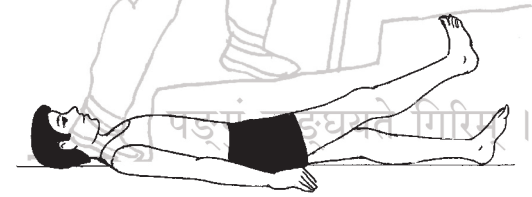
हर्मेटोलॉजिस्ट

### पीठ तथा कमर के लिये व्यायाम

१) पीठ पर सीधे लेटकर घुटनों को समकोण में मोड़ लें। कमर के नीचे तौलिए का रोल (गंडली) रखकर उसे दबाएँ।



२) पीठ पर सीधे लेटकर एक टाँग को घुटनों में सीधी रखते हुए धीरे-धीरे २० से ३० अंशों तक ऊपर उठाकर १० सेकंड तक स्थिर रहें। फिर धीरे-धीरे पैर को नीचे लाकर जमीन पर टिकाएँ। दूसरी टाँग से भी इसी तरह व्यायाम करें।



३) पीठ पर लेटकर घुटनों को यथासंभव एकदूसरे के निकट लाएँ। हाथ सीधे रखकर कमर को यथासंभव ऊपर उठाएँ और इस अवस्था में स्थिर रहें। फिर कमर को धीरे-धीरे नीचे लाते हुए जमीन पर टिकाएँ।



#### ४) पवनमुक्तासन :

पीठ के बल लेटकर एक टाँग सीधी रखकर दूसरी टाँग को घुटने को पेट की तरफ ले आँ। जाँघ का पेट पर दब जाना आवश्यक है। इसी व्यायाम को दूसरी टाँग से भी दोहराएँ। फिर दोनों टाँगें एक ही समय पेट की तरफ खींचकर स्थिर रखें। इस अवस्था में तुड्डी को घुटनों की ओर ले जाने की स्थिति को पवनमुक्तासन कहते हैं। कुछ देर तक स्थिर रहकर फिर धीरे-धीरे टाँगों को सीधी करें।



#### ५) भुजंगासन :

पेट के बल लेटें। दोनों हथेलियों को सिर के दोनों ओर जमीन पर समतल टिकाए रखें और सिर को धीरे-धीरे यथासंभव ऊपर उठाएँ। सिर उठाते समय हाथों से ज्यादा जोर न दें। कुछ समय तक इसी अवस्था में रहते हुए धीरे-धीरे नीचे लौट आएँ। इस व्यायाम प्रकार में सिर को भी पीछे की ओर ले जाने की स्थिति को भुजंगासन कहते हैं।



पङ्गु लङ्घयते गिरिम् ।

६) पेट के बल लेटकर दोनों हाथ कोहनियों में सीधे रखकर पीछे की ओर ले जाएँ। कंधों को पीछे खींचते हुए छाती एवं सिर ऊपर उठाएँ। कुछ समय तक इस स्थिति में रहकर पुनः धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में लौटें।

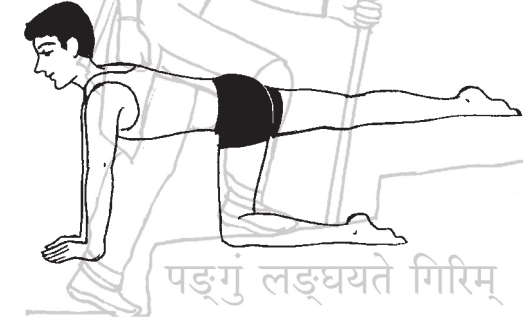


#### ७) नौकासन :

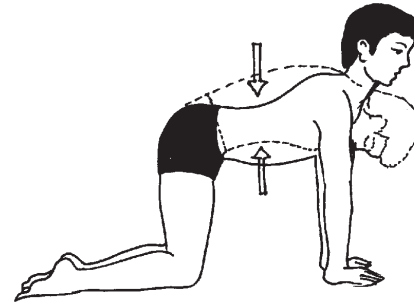
पेट के बल लेटकर हाथों को सिर की दिशा में सीधे लंबाएँ। इस मूल अवस्था से एक ही समय दोनों हाथों एवं दोनों टाँगों को ऊपर उठाकर स्थिर रखने से शरीर का आकार नौका की तरह होता है।



८) दोनों हथेलियों एवं घुटनों को जमीन पर टिकाकर बिल्ली की स्थिति में रहें। अब एक टाँग को ऊपर उठाकर घुटने में न मोड़ते हुए सीधी आडी रखें। कुछ देर के लिए इस अवस्था में रहते हुए फिर उसी टाँग को धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में लाएँ। यही व्यायाम दूसरी टाँग पर भी दोहराएँ। इसी व्यायाम प्रकार को क्रमशः हाथों को सामने की ओर उठाते हुए दोहराएँ।



#### ९) मार्जारसन :



उपर्युक्त आठवें व्यायाम प्रकार के समान दोनों हथेलियों एवं घुटनों को जमीन पर टिकाते हुए बिल्ली की स्थिति में आएँ। सिर को नीचे झुकाकर पेट को अंदर खींचते