

झोपणे

१) झोपताना गुडघ्याखाली उशी घेतली तर नैसर्गिक स्थिती येते. गादी फार मऊ नको. पण फरशीवर सतरंजी टाकून झोपणेही अयोग्यच. गादी थोडीतरी कडक हवी. कापसाची जुनी, मध्ये खड्डा असलेली गादी वापरू नये.



२) झोपताना उशी वापरली तर मानेला आधार मिळतो. उशी वापरायची नसली तरीही मानेखाली आधार पाहिजेच. उशी फार पातळ किंवा फार जाड नको. उशी साधारण खांद्याएवढ्या जाडीची असावी. उशीमुळे डोक्याची स्थिती स्वाभाविक राहिली पाहिजे. डोके कलता कामा नये. शक्यतो एका अंगावर गुडघे जरासे वर घेऊन झोपावे. एका अंगावर झोपताना दोन गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवल्यास कंबर जास्त सरळ होते.



३) छातीशी गुडघे घेऊन मुटकुळे करून झोपू नये. पोटावर कधीही झोपू नये. एक पाय सरळ ठेवून दुसरा पाय पोटाकडे ओढला तरीही कंबरेचा बाक वाढतो. पोटावर झोपण्याची सवय मोडण्यासाठी अंथरूणाचा पायाकडील भाग उच करावा.



४) अंथरूणातून उठताना एका कुशीवर वळून उठावे.

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

संधिवाताचे आधुनिक उपचार

योग्य शरीरस्थिती

डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

न्हर्मटॉलॉजिस्ट

उभे राहणे

सरळ ताठ उभे राहिले असता कान, खांदा, खुबा आणि घोटा एका सरळ रेषेत आले पाहिजे. डोके सरळ असावे. हनुवटी जमिनीला समांतर पाहिजे. दोन्ही खांदे तसेच खुबे समपातळीत ठेवावेत. पाठ सरळ असावी आणि छाती थोडीशी पुढे काढलेली असावी. कंबर ही अशीच पुढे आलेली असावी. गुडघे ताठ ठेवावेत. दोन्ही पायांवर एकसारखा भार ठेवावा.

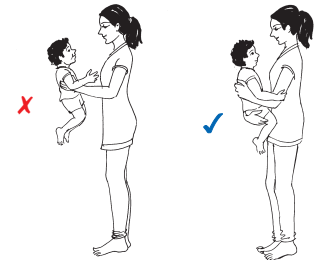


१) पुढे वाकून वजन उचलणे (बादली, घमेले, पेटी-बॅग, लहान मूल, दप्तर, धान्याचा डबा, पोते, जिममधील वजने अथवा अन्य जड वस्तू) चुकीचे आहे.

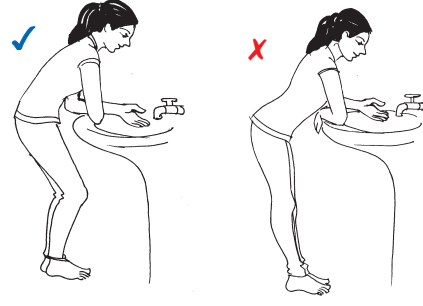


उभे रहावे.

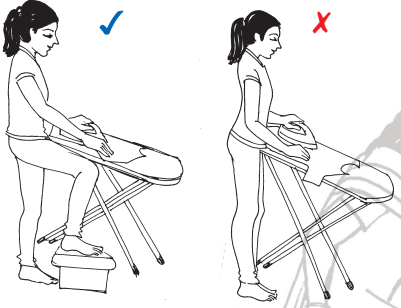
२) अवजड वस्तू उचलताना अथवा घेऊन जाताना ती शरीराच्या शक्यतो जवळ ठेवावी. ओझे शरीरापासून लांब धरल्यास कंबरेवर ताण येतो. पाठीवर ओझे घेणे हे नेहमीच जास्त चांगले. अवजड वस्तू (उदा. फर्निचर, बंद पडलेली गाडी) हलवतानाही हातांनी न ढकलता पाठीच्या सहाय्याने ढकलणे बरे.



३) झाडताना, इस्त्री करताना, ओट्यापाशी किंवा बेसिनला फार वेळ वाकू नये. झाडण्यासाठी लांब हाताचा झाडू वापरला अथवा खाली बसून झाडले तर कंबरेवर ताण येत नाही. वॉश बेसिनला उभे राहताना गुडघे वाकवून पाठ सरळ ठेवावी.



४) इस्त्रीसाठी अथवा ओट्यापाशी फार वेळ उभे राहायचे असेल तर एका पायाखाली छोटे स्टूल ठेवावे म्हणजे पाठ सरळ राहिल.



५) सरळ ताठ चाला. योग्य आणि न झिजलेली पादत्राणे वापरावीत. उंच टाचेच्या चपला वापरू नये. अनेक पादत्राणे असल्यास सर्वांची उंची

एकसारखीच असावी.

खुर्चीवर बसणे

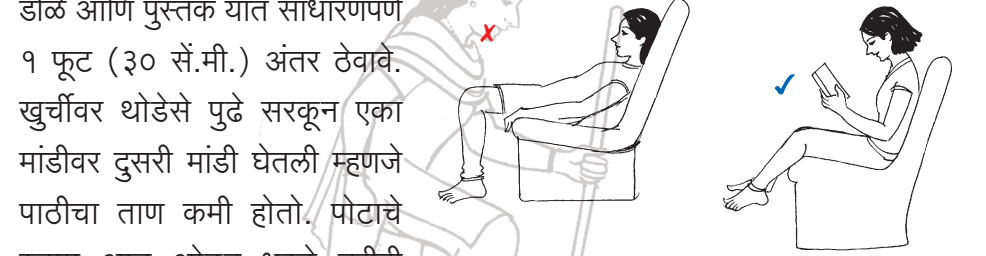
खुर्चीवर बसले असता पाय गुडघ्यापाशी काटकोनात राहून जमिनीला टेकतील एवढ्याच उंचीची खुर्ची असावी. खुर्चाही काटकोनात पाहिजे. तसेच कंबर खुर्चीला टेकलेली पाहिजे. खुर्चीच्या पाठीला कंबर टेकत नसल्यास तेथे एखादी पातळ उशी ठेवावी. पाठही सरळ ठेवावी. जास्त वेळ बसल्याने कंबरेत बाक येत असल्यास एक मांडी दुसऱ्या मांडीवर ठेवावी अथवा दोन्ही पायाखाली स्टूल ठेवावे. दोन्ही खांदे एकाच पातळीत ठेवावेत. मान सरळ ठेवावी. पुढे वाकू नये. खुर्चीत बसून टेबलावर काम करायचे असल्यास खुर्ची टेबलाच्या शक्य तितक्या जवळ ठेवावी. संगणकावर काम करताना स्क्रीन डोळ्यांच्या पातळीत पाहिजे. जास्त वेळ बसावयाचे असल्यास अधून-मधून उठून थोडे चालावे.



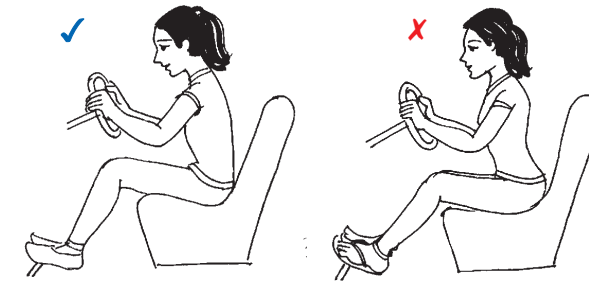
१) ताठ बसावे, मान आणि पाठ सरळ रेषेत पाहिजे. पुढे वाकायचे असल्यास पाठीत न वाकता खुब्यापासून वाकावे. लोळत राहून गप्पा मारणे, वाचन करणे किंवा टी.व्ही. पाहणे अयोग्य आहे. त्यामुळे मान आणि खांद्यांच्या स्नायूंचे ताण येतो. टी.व्ही. डोळ्यांपेक्षा थोडा वरच्या पातळीवर असावा.



२) खुर्चीत बसून वाचताना पाय अधांतरी असू नयेत आणि मानही फार पुढे वाकवू नये. डोळे आणि पुस्तक यात साधारणपणे १ फूट (३० सें.मी.) अंतर ठेवावे. खुर्चीवर थोडेसे पुढे सरकून एका मांडीवर दुसरी मांडी घेतली म्हणजे पाठीचा ताण कमी होतो. पोटाचे स्नायू आत ओढून धरले तरीही असाच पाठीवरचा ताण कमी होतो.



३) वाहन (स्कूटर, मोटर सायकल, रिक्शा, कार, अवजड वाहने) चालवताना ताठ बसणे आवश्यक आहे. चार चाकी वाहन चालवताना सीट-बेल्ट वापरावा. सीट पेडल्सच्या जवळ



ठेवावे. क्लच किंवा ब्रेक जवळून सहज दाबता आले पाहिजेत. सीट फार लांब ठेवल्यास कंबरेला बाक येतो आणि पाठ दुखते. सीटची पाठ शक्यतो सरळ असावी. फार मऊ असलेल्या खुर्ची किंवा सोफ्यावर बसू नये. बूट घालताना

पायरीवर पाय ठेवून मोजे आणि बूट घालावेत.