



The Vertebral
Fractures Study

ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر:
آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں
ہڈیوں کا ٹوٹ جانا۔

گردن یا کمر کا درد؟
کیا آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں فریکچر ہو سکتا ہے؟



مریضوں اور تیمارداروں کے لیے
تشخیص کی گائیڈ

اس کتابچے کا مواد ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے ساتھ رہنے والے لوگوں اور ان کے کنبہ کے ممبروں اور بنیادی اور ثانوی نگہداشت میں معالج اور پیشہ ور افراد کے ذریعہ مشترکہ طور پر تیار کیا گیا تھا۔
مصنفین

مشیر

فنڈنگ [ترمیم]

یہ کام تخلیقی العام انتساب 0-4 بین الاقوامی لائسنس کے تحت لائسنس یافتہ ہے۔ اس اجازت نامے کی نقل دیکھنے کے لیے

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ملاحظہ کریں

25 نومبر 2022

Authors

Professor Emma Clark, Professor of Clinical Musculoskeletal Epidemiology and Honorary Consultant Rheumatologist, University of Bristol and North Bristol NHS Trust.

Dr Zoe Paskins, Reader and Honorary Consultant in Rheumatology, Arthritis Research UK Primary Care Centre, Keele University.

Professor Nicola Walsh, Professor of Musculoskeletal Health, University of the West of England.

Professor Rachael Goberman-Hill, Professor of Health and Anthropology and Director of Elizabeth, Blackwell Institute, University of Bristol.

Dr Sarah Bennett, Senior Research Associate, Bristol Medical School, University of Bristol.

Dr Sarah Drew, Research Fellow, Bristol Medical School, University of Bristol.

Ms Pat Mascord, Patient Representative.

Mrs Yvonne Sadler, Patient Representative.

Advisors

Ms Sarah Leyland, Osteoporosis Specialist Nurse and Clinical Advisor, Royal Osteoporosis Society.

Funding

This project is funded by the NIHR Research for Patient Benefit programme, NIHR201523. The views expressed are those of the authors and not necessarily those of the NIHR or the Department of Health and Social Care.

25 November 2022



**The Vertebral
Fractures Study**

ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر کیا ہے؟

ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر کسی شخص کی ریڑھ کی ہڈیوں میں ایک وقفے یا کمپریشن ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کو «ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر»، «ویج فریکچر» یا «کمپریشن فریکچر» بھی کہا جاتا ہے۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی، جہاں آپ کا سر آپ کی گردن سے ملتا ہے، وہاں سے شروع ہو کر آپ کی پیٹھ کے نیچے تک چلتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر اکثر آسٹیوپوروسس کی وجہ سے ہوتا ہے، جو ایک عام بیماری ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور زیادہ آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں۔ جن لوگوں کو ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہو ان کو اکثر دوسری ہڈیوں کے ٹوٹنے کی شکایات رہتی ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی نشاندہی کرنا کیوں ضروری ہے؟

جب پیشہ ور معالج ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی نشاندہی کرتا ہے تو، یہ اکثر کمزور ہڈیوں کی علامت ہوتی ہے۔ ایک فریکچر ہونے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو مزید ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر، اور دیگر فریکچر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی شناخت ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے طور پر کی گئی ہے تو آپ کو اپنی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کے لئے دوا کی پیش کش کی جاسکتی ہے۔ یہ دوا ایک اور فریکچر ہونے کے امکانات کو کم کر سکتی ہے۔ تاہم، ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی شناخت کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور بہت سے لوگوں کی تشخیص نہیں ہوتی ہے۔

تشخیص حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔ تشخیص آپ کو آپ کے درد کی وضاحت دے سکتی ہے اور آپ کی صحت اور علاج میں مدد مل سکتی ہے

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟

یہ گائیڈ ان لوگوں کے لئے ہے جن کی کمر میں درد ہے اور اس کی وجہ معلوم نہیں ہے۔ اس سے آپ کو یہ شناخت کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کو ورٹیبرل فریکچر ہوا ہے ، اور اگر آپ کو فریکچر ہے تو یہ آپ کو مزید فریکچر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لئے معلومات فراہم کرے گا۔

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کو مختلف طریقوں سے شناخت کیا جاسکتا ہے:

مریض صحت کی دیکھ بھال کی خدمات جیسے ان کے جی پی پریکٹس یا ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی (اے اینڈ ای) جا سکتے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ انہیں ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوسکتا ہے۔ اس کے بعد ان کے جی پی یا دیگر معالج انہیں ایکس رے ، یا کسی اور قسم کے اسکین کا حوالہ دے سکتے ہیں ، یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا انہیں ورٹیبرل فریکچر ہوا ہے یا نہیں۔

دوسرے لوگوں نے کسی اور وجہ سے طبی تصاویر لی اور ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر غیر متوقع طور پر پایا گیا ۔

- جب لوگوں کی ہڈیوں کے ڈینسیٹومیٹری (ڈی ایکس اے) اسکین کی اضافی تصاویر لی جاتی ہیں تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ ان کی ہڈیاں کتنی مضبوط ہیں۔ ان سے لوگوں کو یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ ان کی ہڈیوں میں ریڑھ کی ہڈیوں کا فریکچر ہے یا نہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی علامات کیا ہیں؟

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی نشاندہی کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر درد کا سبب نہیں بن سکتا ہے، لیکن بعض اوقات ہوتا ہے۔ صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد (ڈاکٹر، معالج) بہت آسانی سے ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر، دوسرے مسائل جیسے کھینچے ہوئے پٹھوں وغیرہ کی علامات سے شناخت کر کے غلطی کر سکتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی کچھ علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:



لوگوں کو ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر ہونے کے کیا امکانات ہو سکتے ہیں؟

کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ کچھ لوگ، مردوں اور نوجوانوں سمیت، جن میں ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر ہوتے ہیں، ان میں کوئی واضح خطرے کے عوامل نہیں ہوتے ہیں۔

عام خطرے کے عوامل یہ ہیں:

- عمر 50 سال یا اس سے زیادہ
- عورت، زن، ناری
- والدین میں کسی ایک کا ہپ فریکچر ہونا
- کمزور اور ٹوٹتی ہڈیوں کی تاریخ (موروثی بیماری)
- آسٹیوپوروسس کی تشخیص
- کچھ ادویات لینا جو ہڈیوں کو کمزور کر سکتے ہیں۔
ان میں سٹیرائڈز، کچھ اینٹی مرگی ادویات اور کچھ
چھاتی یا پروسٹیٹ کینسر کے علاج شامل ہیں۔
- طبی حالات بشمول غیر علاج شدہ قبل از وقت مینوپاز،
ریمیٹائڈ گٹھائی، انوریکسیا یا بلیمیا اور سیلیاک بیماری۔
- کم جسمانی وزن، یا 19 یا اس سے کم باڈی
ماس انڈیکس (بی ایم آئی) ہونا
- ہر روز شراب نوشی کرنا، 3 یا اس سے زیادہ یونٹس روزانہ پینا۔
- تمباکو نوشی
- غیر فعال طرز زندگی

لوگوں کو آسٹیوپوروسس اور ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر ہونے کے امکانات کے بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم مندرجہ ذیل معلومات دیکھیں:

<https://.theros-org-uk/information-and-support/osteoporosis/causes/>



اگر مجھے تشویش ہو کہ مجھے ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ کو ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوسکتا ہے تو ، اپنے جی پی جیسے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو امیجنگ کے لئے کسی اسپتال کا حوالہ دے سکتے ہیں تاکہ اس بات کی تصدیق کی جاسکے کہ آیا آپ کو ورٹیبرل فریکچر ہوا ہے۔ اس کے بعد صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کو آپ سے رابطہ کرنا چاہئے تاکہ آپ کو نتیجہ معلوم ہوسکے۔ اگر آپ کئی ہفتوں کے بعد کچھ بھی نہیں سنتے ہیں تو، اس شخص سے رابطہ کرنے سے مت ڈریں جس نے آپ کو امیجنگ کے لئے حوالہ دیا ہے کہ آپ کے نتائج کی توقع کب کی جائے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ جانیں اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کو دیکھیں اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی علامات ہیں۔ یہ اس لئے ہے کہ آپ مزید فریکچر ہونے کے اپنے امکان کو کم کرنے کے لئے اقدامات کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو چند ہفتوں سے ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی ایک یا دو سے زیادہ علامات ہیں جیسا کہ اس کتابچے میں بیان کیا گیا ہے تو ، آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے رابطہ کرنا چاہئے ، یہاں تک کہ اگر آپ کی کمر کا درد شدید نہیں ہے۔

مجھے بتایا گیا ہے کہ مجھے (کمپریشن فریکچر) ہے۔ کیا یہ ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی طرح ہی ہے؟

صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد اکثر ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کو بیان کرنے کے لئے مختلف الفاظ کا استعمال کرتے ہیں۔ ان الفاظ میں (کمپریشن فریکچر) اور (ویج خرابی) شامل ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا آپ کو ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہے تو ، براہ کرم ان سے فوری طور پر پوچھیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کا میری زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر مختلف لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ یہ آپ کو کس طرح متاثر کرتا ہے اس کا انحصار متعدد عوامل پر ہونے کا امکان ہے جس میں ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر کہاں اور کتنی جگہ ہیں۔

کچھ لوگوں کے لئے ، ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کا ان کی زندگیوں پر بہت کم اثر پڑے گا اور وہ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو جاری رکھنے کے قابل ہوں گے۔

- دوسرے لوگوں کے لئے ، ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر درد کا سبب بن سکتا ہے اور ان کی روزمرہ کے کاموں کو محدود کر سکتا ہے۔

- کبھی کبھی، ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر آپ کو اپنے بارے میں احساس کمتری محسوس کرنے کی وجہ بن سکتا ہے اور روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں دوسرے لوگوں سے بات کرنا، یا رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی کے ذریعہ فراہم کردہ وسائل تک رسائی حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آسٹیوپوروسس کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر، ریڑھ کی ہڈی کی چوٹوں کی طرح نہیں ہیں جو سڑک حادثے جیسے سنگین چوٹوں کے بعد ہو سکتے ہیں، اور فالج کا سبب نہیں بنیں گے۔
- اگرچہ آپ کا ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ٹھیک ہو جائے گا، لیکن یہ اپنی پچھلی شکل میں واپس نہیں جائے گا۔ یہ کمپریسڈ رہے گا۔ یہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی شکل میں تبدیلیوں کا باعث بن سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو ایک سے زیادہ فریکچر ہوا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے لئے کیا علاج دستیاب ہے؟

صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور جیسے جی پی، فزیو تھراپسٹ، کنسلٹنٹ یا نرس آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کریں گے کہ آپ کے ورٹیبرل فریکچر کا علاج کیسے کیا جائے۔ بیشتر وقت، ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ شفا یابی میں اکثر 3-4 ماہ لگیں گے لیکن زیادہ تر درد عام طور پر 6-8 ہفتوں کے بعد دور ہو جاتا ہے۔ اس دوران درد کش ادویات مدد کر سکتی ہیں۔ 3-4 ماہ کے بعد، پٹھوں کی طاقت اور توازن کو بہتر بنانا، پوزیشن، تشویش کو کم کرنے کی مشقیں، اور عام طور پر زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے لئے دستیاب علاج کی اقسام کے بارے میں مزید معلومات کے لئے اور ان کی وجہ سے ہونے والے درد کا انتظام کرنے کے لئے کس طرح، براہ کرم مندرجہ ذیل معلومات دیکھیں:

<https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/living-with-osteoporosis/recovering-from-a-broken-bone/spinal-fracture>

اس بات کا کتنا امکان ہے کہ مجھے ایک اور فریکچر ہوگا؟

جن لوگوں کو ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہے ان میں دوسری ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہونے کا امکان تقریباً پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ ہپ فریکچر جیسے اور فریکچر ہونے کا بھی ایک اعلیٰ امکان ہے۔ تاہم ، ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ مزید فریکچر ہونے کے امکان کو کم کرنے کے لئے کرسکتے ہیں۔

کیا میں مزید فریکچر ہونے کے امکان کو کم کرنے کے لئے کوئی دوا لے سکتا ہوں؟

اگر آپ کو ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی تشخیص کی جاتی ہے تو ، صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور اس بات پر تبادلہ خیال کرسکتا ہے کہ آیا آپ کو مستقبل میں ہڈیوں کے ٹوٹنے سے بچنے کے لئے تحفظ کے علاج کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ تھراپی آپ کی ہڈیوں کو کمزور ہونے سے بچنے کا کام کرتی ہیں۔

اگر آپ کو ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کی تشخیص کی جاتی ہے تو ، صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور اس بات پر تبادلہ خیال کرسکتا ہے کہ آیا آپ کو مستقبل میں ٹوٹنے کے امکانات کو کم کرنے کے لئے ہڈیوں کے تحفظ کے علاج کرنے کی ضرورت ہے۔

ادویات میں یہ شامل ہیں:

- باسفونفونیس: آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرتے ہیں ، آپ کی ہڈیاں کو تیزی سے ٹوٹنے سے بچاتی ہے اور مستقبل میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کے امکانات کو کم کرتی ہیں۔ مثالوں میں ایلینڈرونٹ ، ایباڈرونٹ ، رائزرونٹ ، یا زولڈرونٹ شامل ہیں۔

- ہڈیوں کی نشو و نما کو بڑھانے اور ہڈیوں کی دوبارہ بحالی کی ادویات بھی آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد گار ہوتے ہیں ، ہڈیوں کو تیزی سے ٹوٹنے سے بچاتی ہیں، اور آپ کی ہڈیوں کو جلدی مرمت میں مدد گار ہوتے ہیں ۔ مثال کے طور پر: روموسوزوماب اور ڈینوسوماب۔
- منتخب ایسٹروجن رسیپٹر ماڈیولر (ایس ای آر ایم) ہڈی کی کثافت کو برقرار رکھنے اور مزید فریکچر کے امکان کو کم کرنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر، رالوکسیفین۔
- پیراتھائیرائڈ ہارمون آپ کے جسم میں تھائیرائڈ غدود سے پیدا ہوتا ہے۔ پیراتھائیرائڈ ہارمون ہڈی کی کثافت میں اضافہ کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، ٹیریپیرائڈ۔
- ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (ایچ آر ٹی) ایسی دوائیں ہیں جو ہارمونز ایسٹروجن اور پروجسٹرون سے ملتی جلتی ہیں۔ ایچ آر ٹی کا استعمال مینوپاز کی علامات کو منظم کرنے اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لئے بھی کیا جا سکتا ہے۔
- ٹیسٹوسٹیرون کا علاج مردوں کے آسٹیوپوروسس کے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے، جہاں مرد جنسی ہارمون کی سطح کم ہو۔ ٹیسٹوسٹیرون کا علاج ہڈیوں کے نقصان کو کم کرنے میں مدد گار ہو سکتا ہے۔

اپنے جی پی یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد سے پوچھیں کہ آپ کے لئے کون سی دوائیں مفید ہو سکتی ہیں۔

مزید فریکچر ہونے کے امکان کو کم کرنے کے لئے ادویات کے علاوہ، کیلشیم اور وٹامن ڈی سپلیمنٹس کی سفارش کی جا سکتی ہے۔

کچھ لوگوں کو ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر پہلے ہی ہو سکتا ہے جب وہ ان ادویات کو لے رہے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کو آپ کی دوا کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے تاکہ یہ چیک کیا جا سکے کہ آپ صحیح ادویات لے رہے ہیں۔

آپ کا ہیلتھ کیئر پیشہ ور آپ کو مزید ٹیسٹوں کے لئے حوالہ دے سکتا ہے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ آیا آپ کو آسٹیوپوروسس ہے یا نہیں۔

کیا مزید فریکچر ہونے کے امکان کو کم کرنے کے لئے میں کچھ اور کر سکتا ہوں؟

ہاں! آپ اپنی ہڈیوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں:

کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور غذائیں کھانا: کیلشیم دودھ اور پنیر جیسے ڈیری فوڈز اور پتوں والی سبز سبزیوں، گری دار میوے اور بیجوں میں پایا جاتا ہے۔ کیلشیم کے استعمال کے لئے جسم کے لئے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے، اور مچھلی جیسے سالمن، ٹونا اور سارڈین میں پایا جاتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو کیلشیم اور وٹامن ڈی سپلیمنٹ لینے کی ہدایت کر سکتا ہے۔



باقاعدگی سے ورزش کرنا: آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لئے باقاعدگی سے وزن کم کرنے والی ورزش ضروری ہے۔ مشقوں کے بارے میں مزید معلومات کتابچے میں فراہم کی گئی ہیں۔



بہت زیادہ شراب پینے سے بچیں: بہت زیادہ شراب پینے سے آپ کی ہڈیوں کی کثافت کم ہوتی ہے، جس سے ان کے ٹوٹنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ این ایچ ایس نے ایک ہفتے میں 14 یونٹ سے زیادہ شراب نہ پینے کی ہدایت کی ہے۔



تمباکو نوشی کو روکنا: تمباکو نوشی آسٹیوپوروسس کے امکانات کو بڑھاتی ہے۔



کیا مجھے مزید فریکچر ہونے سے بچنے کے لئے مشقوں سے بچنا چاہئے؟

ایک اور فریکچر ہونے کا خیال پریشان کن ہو سکتا ہے، لیکن ورزش اور حرکت کرتے رہنا مزید ہڈیوں کے ٹوٹنے کے امکان کو کم کر سکتے ہیں۔ کسی قسم کی سرگرمی آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو مزید نقصان پہنچانے کا امکان نہیں ہے۔ ورزش اور حرکت کرتے رہنے کی سرگرمی کسی بھی عمر میں ہڈیوں کی صحت اور آسٹیوپوروسس کے لئے بہت اچھا ہے۔

ان سرگرمیوں سے شروع کریں جو آپ جانتے ہیں اور آپ کے لئے آرام دہ ہیں۔ آہستہ آہستہ ، وقت کے ساتھ ، اپنے ہدف تک پہنچنے کے لئے مقدار اور شدت میں اضافہ کریں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ (کم اور اکثر) ورزش شروع کرنے کے لئے بہترین ہے۔

ورزش کرنے سے پہلے اپنے آپ کو گرم کرنا اہم ہے۔ یہ ایک ہی جگہ پر چلنے سے بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے ہی ورزش کرنے کے عادی ہیں تو آپکو پہلے سے ہی گرم کرنے کے طریقے معلوم ہوں گی ، جیسے مارچ کرنا۔ رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی سے ایک فیکٹ شیٹ دستیاب ہے جسے «ورزش سے پہلے اور بعد میں» کہا جاتا ہے:

<https://www.beforeandafterexercise.com/>

وہ مشقیں جو ہڈیوں کی صحت اور آسٹیوپوروسس کے لئے اچھی ہیں ان میں وہ شامل ہیں جو درد ، پوزیشن ، ہڈی اور پٹھوں کی طاقت میں مدد کرتی ہیں ، اور ایسی مشقیں جو توازن کو بہتر بناتی ہیں اور گرنے کو کم کرتی ہیں۔ ہر کوئی جس کو آسٹیوپوروسس کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہو اس کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ آہستہ آہستہ سرگرمی اور ورزش کی مقدار میں اضافہ کریں جو وہ پہلے سے کرتے ہیں۔ ان تمام اقسام کی مشقوں پر فیکٹ شیٹس رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی میں دستیاب ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ یہ معلوم کرنا کہ آپ کو ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوا ہے مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد آپ کی مدد کرنے کے لئے موجود ہیں اور کچھ چیزیں ہیں جو آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کتابچہ آپ کے کچھ سوالات کے جوابات دے گا اور آپ کو معلومات فراہم کرے گا تاکہ آپ کو مستقبل میں مزید فریکچر ہونے سے روکنے میں مدد ملے۔



مجھے آسٹیوپوروسس اور ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کے بارے میں مزید قابل اعتماد معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

رائل آسٹیوپوروسس سوسائٹی آسٹیوپوروسس اور ہڈیوں کی صحت کے بارے میں
معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے:

www.theros.org.uk

آپ کسی ماہر نرس سے ان کی مفت ہیلپ لائن پر کال کر کے بھی مدد اور مدد حاصل
کرسکتے ہیں:

0808 800 0035