

# कमर और पीठ के दर्द का योगिक प्रबंधन

Yogic management of back pain

**Dr. Ram Kishore**

Assistant Professor (Yoga)  
School of Health Sciences  
CSJM University, Kanpur

## परिचय :

पीठ दर्द अथवा पीठ के निचले हिस्से में दर्द, मेरुदण्ड, मांसपेशियों, हड्डियों, टेंडन या डिस्क के इंटरकनेक्टेड नेटवर्क के किसी भी भाग के साथ कई समस्याओं के लिए हो सकता है। उसे कमर दर्द या पीठ दर्द के नाम से जाना जाता है।

**कारण :** वैसे तो कोई भी पीठ दर्द का अनुभव कर सकता है। सामान्यतः निम्नलिखित कारकों को कमर दर्द के लिए जोखिम माना जाता है।

- तनाव
- भारी वस्तुओं को खींचना या उठाना।
- रीढ़ के आसपास की मांसपेशियों और स्नायु में अचानक झटके लगना।
- डिस्क में चोट लगना।
- गठिया
- ऑस्टियोआर्थराइटिस
- ऑस्टियोपोरोसिस
- किडनी की पथरी
- अतिरिक्त वजन
- आयु (Age factor)
- व्यायाम की कमी
- धूम्रपान की लत
- असंतुलित शारीरिक अवस्था में अधिक समय तक रहना।
- अन्य

**कारण :** पीठ दर्द के प्रमुख लक्षण और संकेत इस प्रकार हैं:—

- पीठ के निचले हिस्से में दर्द ।
- चलने, खड़े होने, झुकने, उठाने या खींचने के दौरान दर्दनाक ।
- गति और लचीलेपन की कमी ।
- पैर और पैर को असंतुलित करने वाला दर्द ।
- कमर के नीचले भाग में दर्द ।

# कमर या पीठ दर्द का योगिक प्रबंधन

Yogic management of back pain

चूंकि कमर दर्द के अनेकों कारण हैं। अतः इसका प्रबंधन कारण के अनुसार ही किया जाना चाहिए। कारण के न रहने पर इस समस्या का समाधान स्वतः हो जायेगा और यदि कारण का निवारण नहीं हुआ तो लाभ की कोई विशेष आशा नहीं करनी चाहिए। सामान्यतः निम्न अभ्यास कराये जा सकते हैं।

- **योगिक सूक्ष्म व्यायाम** : संधि संचालन के अभ्यास।
- **आसन** : कमरदर्द में सामान्यतः आगे झुकने वाले आसन हानिकारक होते हैं और पीछे झुकने वाले तथा मेरुदण्डासन को घुमाने वाले सरल आसनों के अभ्यास से लाभ पहुंचता है। कुछ प्रमुख आसन इस प्रकार हैं :
  - पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन
  - भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन
  - वक्रासन

# कमर या पीठ दर्द का योगिक प्रबंधन

Yogic management of back pain

प्राणायाम व ध्यान

कमरदर्द या पीठदर्द में निम्न प्राणायाम व ध्यान भी किये जा सकते हैं:—

- अनुलोम—विलोम
- उज्जयी प्राणायाम
- भ्रामरी
- योग निद्रा और ध्यान



धन्यवाद