

गर्दन में झटका लगना [व्हिप्लैश (Whiplash)]

पहले 12 सप्ताह में आपके स्वास्थ्य की बहाली होने संबंधी तथ्य-पत्र



गर्दन में झटका लगना (व्हिप्लैश) क्या होता है?

व्हिप्लैश का अर्थ है कि आपका सिर अचानक ही एक तरफ़ होता है और जल्दी ही वापस हो जाता है। इस झटके से आपकी गर्दन में चोट लग सकती है। कार की टक्कर होने से व्हिप्लैश हो सकती है। व्हिप्लैश का सबसे आम लक्षण होता है गर्दन में दर्द होना। अन्य लक्षण होते हैं सिर में दर्द होना, कंधों व बाजूओं में दर्द होना व सिर चकराना और सिर हल्का लगना। कई लोगों को ये लक्षण पुनः ठीक होने तक जारी रहते हैं।

बेहतर होने में कितना समय लगता है ?

अधिकतर लोगों में व्हिप्लैश कुछ दिनों या हफ़्तों में ठीक हो जाता है। अन्य लोगों को ठीक होने में कई महीने लग सकते हैं। हर व्यक्ति की स्वास्थ्य-बहाली अलग-अलग होती है।

अधिकतर लोग अपने रोज़ के काम कर सकते हैं। वास्तव में, सक्रिय रहना पुनः ठीक होना के लिए बहुत अच्छा है।

जो लोग काम करते रहते हैं, चाहे शुरू में वे अपने सारे सामान्य काम न कर पाएँ, उनकी स्वास्थ्य-बहाली, जो लोग काम से लम्बी छुट्टी लेते हैं, उनकी तुलना में बेहतर होती है।

अपनी स्वास्थ्य- बहाली के लिए मैं क्या कर सकता हूँ ?

निम्नलिखित तीन तरीकों से आप अपनी स्वास्थ्य- बहाली में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं:



अपने डॉक्टर से मिलें



सक्रिय रहें



अपनी गर्दन की कसरत करते रहें



अपने दावे संबंधी प्रश्नों के लिए राज्य बीमा नियामक प्राधिकरण क्लेम परामर्शी सेवा को 1300 656 919 पर फोन करें। sira.nsw.gov.au



अपने डॉक्टर से मिलें

चोट लगने के बाद यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर से मिलें।

डॉक्टर आपकी मेडिकल जांच करेगा और इलाज संबंधी सलाह देगा। विहप्लैश के अधिकतर मामलों में ऐक्स-रे व अन्य जांचों की आवश्यकता नहीं होती है।

आपसे दर्द व जो कठिनाईयाँ आपको हो रही हैं, उनके बारे में कुछ सवाल पूरे करने के लिए कहा जाएगा। आपका डॉक्टर आपका इलाज करने व दर्द के लिए दवा देने में इस जानकारी का उपयोग करेगा।

अपने डॉक्टर से बात करें कि स्वास्थ्य-बहाली के दौरान आप अपना काम व अपनी आम गतिविधियों को कैसे जारी रख सकते हैं। हो सकता है कि आपका डॉक्टर यह सुझाव दे कि आप स्वास्थ्य व्यवसायी से मिलें, जो कि आपके लक्षणों का इलाज करेगा व आपको स्वास्थ्य-बहाली में मदद देने के लिए गर्दन के व्यायाम बताएगा।

सक्रिय रहें



अपनी प्रतिदिन की आम कार्यों को जितना कर सकें, अधिक से करने की कोशिश करें। इससे आपको बेहतर होने में मदद मिलेगी। इस बात को ध्यान में रखें कि पुनःठीक होने के दौरान कुछ दर्द व तकलीफ़ होना सामान्य है।

आरम्भ में हो सकता है कि आपको कुछ गतिविधियाँ करने का अपना तरीका बदलना पड़े। जिससे कि आप अपनी गर्दन पर तनाव न डालें, आपको रचनात्मक होना पड़ेगा व नए तरीके ढूँढने पड़ेंगे। इसके उदाहरण नीचे दिए गए हैं:

- जब आप खरीददारी करें, बगीचे का सामान उठाएँ या काम पर डब्बे इधर से उधर ले जाएँ तो ज़्यादा बार चक्कर लगाएँ जिससे आपको एक बार में कम बोझ उठाना पड़े।
- जब आप अपने बच्चे को, लैपटॉप या कसरत करने के भारी सामान के बैग को उठाएँ तो जिस तरफ़ से आप उठाते हैं, उसे बदलें।
- अपने शारीरिक स्थिति को अक्सर बदलते रहें या उठ कर इधर-उधर टहलें। जब आप कमप्यूटर पर काम करें, टी वी देखें या मित्रों व परिवार के साथ खाना खाएँ तब आपको ऐसा करना चाहिए।
- अपनी सामान्य गतिविधियों को कई दिनों में करें न कि सारी एक साथ। एक दिन में एक ही कमरा वैक्यूम करें या एक बार में बगीचे के एक ही हिस्से की घास काटें।
- सामान उतारते समय अपनी स्थिति बेहतर करने के लिए सीढ़ी का उपयोग करें व बहुत ऊपर पहुँचने से बचें।
- तैरते समय यदि आपको साँस लेने के लिए गर्दन घुमाने में तकलीफ़ होती है तो स्नोर्कल का प्रयोग करें व बड़ा चश्मा पहनें।
- अपनी साईकिल के हैंडलबार ऊँचे करें जिससे आप अपनी बैठने की स्थिति को बदल सकें।



अपनी गर्दन के व्यायामों को करते रहें।

अपनी गर्दन के व्यायामों को करते रहने से मदद मिलती है। जिन व्यायामों की सलाह दी जाती है वे बहुत हल्के हैं और उन्हें करने के लिए आमतौर पर हर रोज़ 10 मिनट लगते हैं।

अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य व्यवसायी से आपके लिए सबसे उत्तम व्यायामों के बारे में पूछें।

देखें गर्दन के व्यायाम कैसे करें और अधिक जानें: sira.nsw.gov.au/injuryadvicecentre

इस तथ्य-पत्र को निम्नलिखित ने समर्थन दिया है:

