बेसचेतनसिल (Whiplash)

पहिलो १२ हप्तामा तपाईको आफ्नो सुधार बारेको एउटा तथ्य पत्र

Whiplash के हो?

Whiplash तपाईको दिमागले एक्कासी एक दिशा तर्फ सोच्दछ र छिट्टै सोचाई फर्केर आऊँदा हुन्छ। यस क्षणले तपाईको घाँटीमा दखल पुग्न सक्दछ। Whiplash गाडीको दुर्घटना हुँदा हुन सक्दछ।

Whiplash को प्रमुख लक्षण घाँटीमा दुखाईको अनुभव हुनु हो। अन्य लक्षणहरुमा टाउको दुख्ने, काँध र पाखुरा, र रिंगाडा लाख्ने वा टाउको हल्का भएको अनुभव हुने।

कोही मानिसहरुको भने स्वास्थ्य सुधार हुँदा हुँदैको अवस्थामा पनी यी लक्षणहरु देखा पर्दछ।

राम्रो संग स्वास्थ्य सुधार हुनकोलागी कति समय लाग्नेछ?

प्रायजसो मानिसहरुको whiplash सुधार केही दिनहरुमै वा हप्तामानै पनि हुन सक्दछ। कसैलाई राम्रो संग ठिक हुन भने धेरै महिनाहरु पनि लाग्न सक्दछ। हरेकको स्वास्थ्यलाभ फरक फरक हुनेँ।

प्रायजसको मानिसहरुले दैनिक कृयाकलापहरु सजिलै संग गर्नेछन्।

मानिसहरु जो नियमित रुपमा कम गर्दछन्, जसले यदि उनिहरुको दैनिक कामहरु समेत गर्न सक्दैनन्, भने लामो समय सम्म काम नगर्ने व्यक्तीहरुको भन्दा छिटो सुधार हुनेछ।

मेरो स्वास्थ्य सुधारमा मद्दत गर्न मैले के गर्नु पर्नेछ?

तपाईले निम्न तरिकाहरु अपनाएर सक्रिय रुपमा कदम चाल्न सक्नुहुनेछः

तपाईको डाक्टरलाई भेट्नुहोला

सकृय रहनुहोला

तपाईको घाँटीको कसरत गर्नुहोला

तपाईको दाबी बारे केही जिज्ञासा भएमा राज्य बीमा नियामक प्राधिकरण (State Insurance Regulatory Authority) मा CTP Assist लाई 1300 656 919 मा सम्पर्क गर्नुहोस्। www.sira.nsw.gov.au

तपाईको डाक्टरलाई भेट्नुहोला

तपाईको दुर्घटना पछी तपाईको आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु अतिनै महत्वपूर्ण छ।

तपाईको डाक्टरले मेडिकल चेक गर्नेछ र तपाईलाई आफ्नो उपचारको बारेमा सुझाव दिनेछ। प्रायजसको अवस्थामा एक्स-रे र अन्य परिक्षणहरुको भने आवश्यक पर्ने छैन।

तपाईलाई तपाईको दुखाई र तपाईमा भएको कठिनाईको बारेमा केही प्रश्नहरु सोधिन सक्नेछ। तपाईको डाक्टरले तपाईको उपचार वा दुखाईको औषधीको सिफारिसको लागि त्यही जानकारीहरुको प्रयोग गर्नेछ।

तपाईको उपचार भैरहेको बेलामा आफ्नो दैनिक कृयाकलापहरु र कामहरु कसरी सुचालित गरिरहने भन्ने बारेमा आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला।

तपाईको डाक्टरले तपाईलाई तपाईको स्वास्थ्यकर्मी संग तपाईको सुधारको लागि भेट्न सुझाव दिन सक्दछ, जसले तपाईको लक्षणहरुको उपचार र घाँटीको कसरत गराउनेछ।.

सकृय रहने

तपाईको आफ्नो दैनिक कृयाकलापहरु जति सक्दो नियमित रुपमा गरिराख्नुहोला। यसले तपाईलाई जाति हुनको लागि मद्दत गर्दछ। याद गर्नुहोस् कि जाति हुने क्रममा केही दुखाई र अप्ट्यारो महसुस हुनु स्वभाविक हो।

पहिलो कुरा भने तपाईले गर्दै आउनु भएका कृयाकलापको पद्दतीमा परिवर्तन ल्याउनु पर्ने हुन सक्दछ। सृजनसिल हुनुहोला र नयाँ तरिका पत्तालगाउनुहोला तसर्थ तपाईको घाँटीमा दखल पुग्ने छैन। उदारहणको लागिः

- बगैँचाको सामाग्रीहरु वा काममा बाकसहरु सार्दा किनमेल गर्दा धेरै पटक थोरै थोरै गरेर गर्नुहोला।
- तपाईले तपाईको बालक, ल्यापटप वा जिमको झोला बोक्ने साईडको परिवर्तन गर्नुहोला।
- तपाईको बसाईको पकृया पटक पटक परिवर्तन गर्नुहोला, वा उठ्नुहोला र यसो डुल्नुहोला। तपाईले कम्प्युटरमा काम गर्दा, टि भी हेर्दा वा साथी परिवार संग खाना खाँदा त्यस्तो गर्नुहोला।
- तपाईको साधारण कृयापलापहरु एक्कै पटक गर्नाको साटो केहि दिन लगाएर गर्नुहोला। एक एक कोठा गरेर भ्याक्युम गर्नुहोला, घाँस कट्दा खण्ड खण्ड गरेर काट्नुहोला।
- तपाईको स्थिती सुधारको लागि र माथी माथीको सामान लिँदा टेक्ने भर्याङ्ग गर्नुहोला।
- पौडी खेल्दा यदि स्वास फेर्दा तपाईको टाउको घुमाउन गाह्रो भएमा सनोरकेल र गगल्सको प्रयोग गर्नुहोला।
- तपाईको साईकलको ह्याण्डलबाट उठाउनुहोला ताकी तपाईको तपाईको शरिरको अवस्थामा परिवर्त ल्याउन सक्नुहुनेछ।

तपाईको घाँटीको कसरत गर्नुहोला

घाँटीको केही कसरत गर्नाले पनि केही मद्दत पुग्नेछ। सिफारिस गरिएको कसरतहरु भने एकदमै बिस्तार खालको हुनु पर्नेछ र साधारणतया पुरा गर्न दैनिक १० मिनेट लाग्नेछ।

तपाईको डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई तपाईलाई उपयुक्त हुने कसरतको बारेमा सोध्नुहोला।

घाँटीको कसरत कसरी गर्ने भन्ने बारे थप जानकारी पाउन वा हेर्नका लागि sira.nsw.gov.au/injuryadvicecentre मा जानुहोस्।

यो तथ्य पत्र अनुमोदित गरिएकोः

APS Australian Psychological Society

CAANSW Chiropractors' Association of Australia (NSW)

APA Australian Physiotherapy Association

Catalogue no. SIRA08103
State Insurance Regulatory Authority
Level 6, McKell Building, 2-24 Rawson Place, Sydney NSW 2000
CTP Assist 1300 656 919
Website sira.nsw.gov.au
© Copyright State Insurance Regulatory Authority NSW 0718