

SPINE MAGAZINE



Our Spine Team In Sant Parmanand Hospital

15 Years of Experience
8000 Successful Spine Surgery

Dr. Amit Shridhar

MBBS, MCh (UK), MCh (USA IM), DNB Ortho,
PGD Ortho, FRHS, FAGE, Fellowship Spine Surgery

**Head of the Department (Spine Surgery)
Sant Parmanand Hospital**

88024 32321

For Appointments Please Call :

8586878882, 9311440065

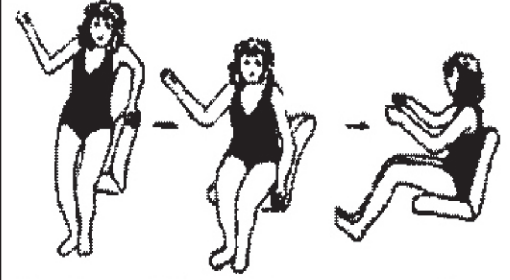
कार में बैठने का सही तरीका

कार में बैठने के लिए कार का दरवाजा खोलकर बाहर की तरफ मुड़ते हुए पहले सीट पर बैठ जाएं। फिर एक के बाद एक पांव उठाकर अंदर रखें। गाड़ी चलाते समय, जितनी हो सके, सीट को स्टीयरिंग के पास रखें एवं जरूरत हो तो सीट और कमर के बीच में छोटा कुशन रखें।

कार में सही मुद्रा :

- कार में फुट पेडल्स और स्टीयरिंग वील से आरामदायक दूरी बनाए रखें।
- कार में पीछे होकर एक आरामदायक पोजिशन में रहने से कमर को सहारा मिलता है।
- अगर सीट आपकी कमर को सहारा नहीं देती तो कमर के पीछे कुशन या मुड़ा हुआ टॉवल रखें।
- अगर आप लंबी दूरी की ड्राइव पर जाते हैं तो आप नियमित समय में ब्रेक लीजिए।

Correct Posture in a car

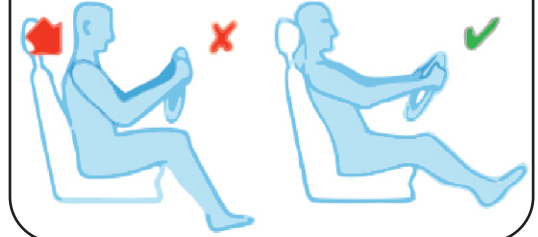


While getting into a car, after opening the door, turn outside, and simply sit down on the car seat.

Try to take breaks at least

once an hour on long trips

Driving

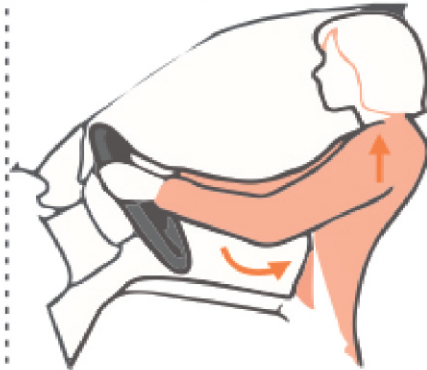


WRONG

RIGHT



Bad posture
when driving



Good Posture when driving:
Use Cushions to experiment if you
need a higher seat or support
in the small of your back

Service to Society

Dr. Amit Shridhar and Sant Parmanand Hospital Conducted a Spine and Ortho camp in Modi Nagar. It was attended by eminent doctors of Indian Medical Association of Modi Nagar and surrounding area.



Frequently Asked Questions

कमर दर्द और गर्दन दर्द लोगों में कितना आम है?

10 से 8 लोग अपने जीवन में कभी न कभी कमर दर्द एवं गर्दन दर्द से पीड़ित रहते हैं। सर्दी, खांसी, जुखाम के बाद कमर दर्द डाक्टर से परामर्श करने का मुख्य कारण है। काम से छुट्टी लेने का भी ये प्रमुख कारण है। 10 प्रतिशत लोगों में ये लम्बे समय तक रहता है और ये विकराल रूप धारण करके मानसिक तनाव एवं अपंगता बनाए रखता है।



क्या सुरक्षात्मक उपाय उपचार से बेहतर है?

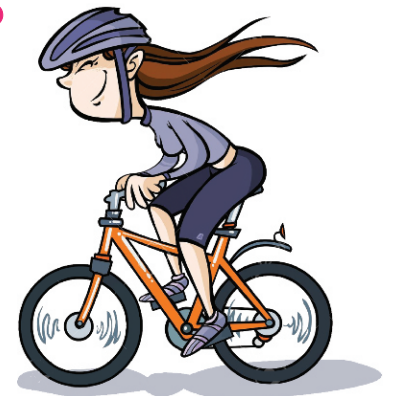
जी हाँ पीठ दर्द का मुख्य कारण मासपेशियों (Muscles) पर पड़ने वाला अनुचित दबाव एवं खिचाव है। बढ़ती उम्र के कारण शरीर में बदलाव से बचा तो नहीं जा सकता है कन्तु शरीर को प्रभावित होने से बचाने के लिए और अपने को तन्दुरुस्त रखने के लिए एक आसान सा रास्ता अपनाया जा सकता है इसलिए बचाव इलाज से बेहतर है।



हमें किस प्रकार का व्यायाम करना चाहिये?

वजन नियंत्रित करने वाले व्यायाम करने से Osteoporosis नामक बीमारी से हमारा बचाव होता है। इस बीमारी से हड्डियाँ खोखली और कमजोर हो सकती है एवं कमजोर हड्डियों के टूटने की ज्यादा सम्भावना रहती है। एरोबिक्स और वजन कम करने वाले व्यायाम शरीर के लिए अच्छे होते हैं। नियमित साईकल चलाना, टहलना और तैरने से शरीर चुस्त-दुरुस्त बना रहता है।

कमर दर्द के दौरान व्यायाम नहीं करना चाहिये, क्योंकि कुछ व्यायाम से कमर दर्द बढ़ सकता है। ऐसी स्थिति में व्यायाम डाक्टर से परामर्श के बाद ही करना चाहिए।

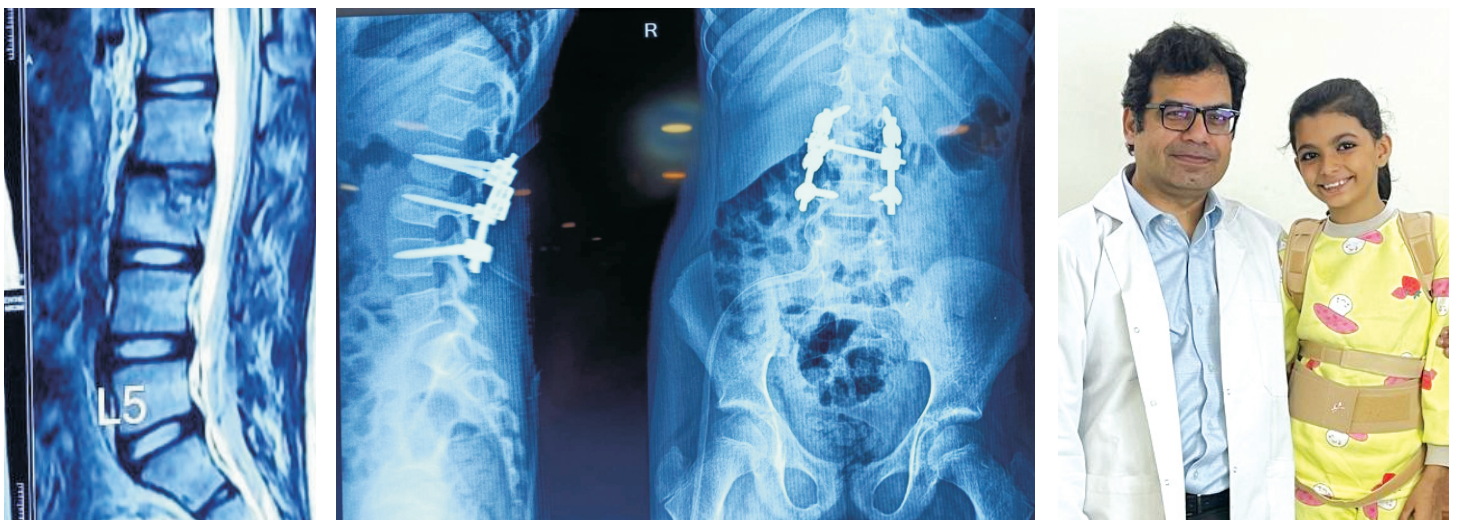
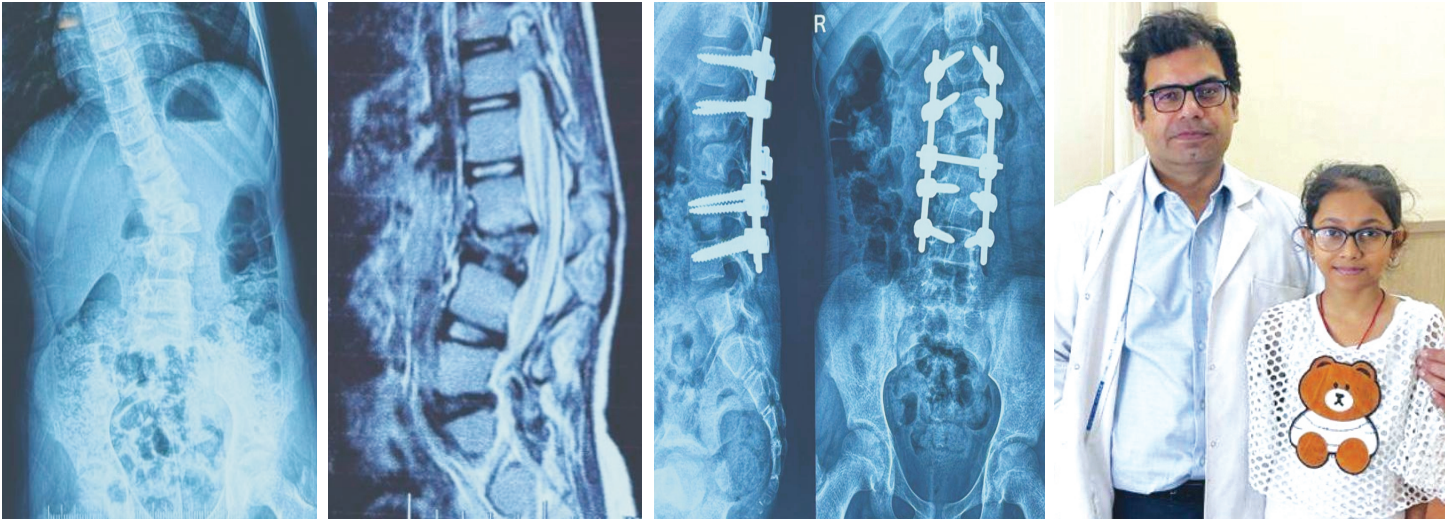


CASE OF THE MONTH

हमारे प्यारे बच्चे...

Patient with TB Spine, completely bed ridden and in lots of pain, treated successfully and now is leading very happy life.

स्पाइन टीबी से पीड़ित बच्चे जो की चल नहीं पा रहे थे,
जो एक सफल ऑपरेशन के बाद एक अच्छी जिन्दगी जी रहे हैं।





Health & Lifestyle Tips to Prevent Back and Neck Pain



Distribute your weight equally on both the feet while standing.



Eat a healthy diet to keep yourself fit.



Maintain Vitamin-D and calcium levels to keep bones and muscles healthy.



Do regular exercise under expert's guidance to strengthen back and neck muscles. It gives excellent support to the spine.

Be careful about the footwear you use. (Foot wears with higher heel can become responsible for developing back pain)



Sleep on one side or the back, do not sleep on the stomach as it puts lots of pressure on the spine.



Wear good-fitting clothes, ill-fitting or tight clothes can put an undue strain on the muscles, which may cause back or neck pain.



Maintain upright posture while sitting, eating, standing (Don't slouch)



Take sufficient sleep



Keep weight under control

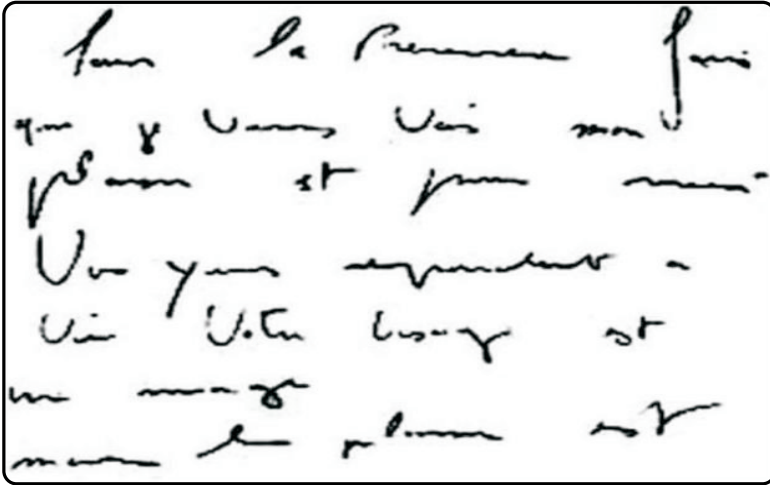


Drink Sufficient water to keep yourself well hydrated



Stop Smoking.

कुछ हंसी के पल



The patient went to his doctor for a checkup and the doctor wrote out a prescription for him in his usual illegible writing. The patient put it in his pocket, but he forgot to have it filled. Every morning for two years, he showed it to the conductor as a

railroad pass. Twice, it got him into the movies, once into the baseball park, and once into the symphony. He got a raise at work by showing it as a note from the boss. One day, he mislaid it. His daughter picked it up, played it on the piano, and won a scholarship to a conservatory of music.

The real luxuries !



a good night's sleep



slow mornings



freedom to choose



time for fun and play



listening to birds singing



long walks



a good book



favorite home-cooked meal



colorful sunsets



ability to freely express yourself



day naps



a good conversation

KNOW YOUR DOCTOR



Dr. Amit Shridhar is Head of Department of Spine Surgery in Sant Parmanand group of hospitals.

He did his Mch in Spine from University of Dundee, UK and University of Sychelles. He believes in comprehensive spine care both surgical & non-surgical. He has done more than 8000 successful spine surgeries independently.

He is also well versed with all types of spine pain relieving procedures and injections.

He has keen interest in academics. He is actively involved in teaching of DNB Post Graduate Students.

Some Of Our Successfully Operated Happy Indian Patients



SPINE CARE CLINIC

at

SANT PARMANAND HOSPITAL by

Head of the Department (HOD) Spine Surgery

Dr. Amit Shridhar

Mon. / Wed. / Thurs. / Sat. - 12 to 4 p.m.

For Appointment: **8586878882, 9311440065**