

मजबूत

# मणक्याचे रहस्य

मोफत इ-बुक

SPINE CARE



मजबूत मणक्यासाठी  
महत्वाच्या टिप्स

वाचा आणि आपल्या  
आप्तजांना फॉरवर्ड करा

## स्पायनल डीकम्प्रेसन म्हणजे काय? ती कुणी आणि का घ्यावी?

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत अयोग्य प्रकारे बसणे, सतत संगणकावर काम, मोबाईल वापरणे, वजन उचलणे, चुकीच्या पद्धतीने व्यायाम करणे, खेळताना होणाऱ्या दुखापती, अपघात किंवा बऱ्याचवेळा वयोमानानुसार आणि वजन वाढणे यांमुळे पाठदुखी, मानदुखी, सायटिका, स्पॉन्डेलीसीस, स्लिप डिस्क (Herniated Disc), डिस्क बल्ज (Disc Bulge) यांसारख्या समस्या वाढताना दिसतात. अशा वेळी सर्वांना ज्ञात असलेला आणि जवळचा पर्याय म्हणून सर्जरीचा सल्ला दिला जातो; मात्र बहुतांश दुखण्यांमध्ये सर्जरी आवश्यक असतेच, असे नाही. नॉन-सर्जिकल स्पायनल डिकम्प्रेसन ट्रीटमेंटद्वारे ही दुखणी सहज आणि अतिशय सोप्या रीतीने बरे होऊ शकतात, हे आपणांस माहित नसल्याने आपणही सर्जरीसाठी तयार होतो. ही एक अतिशय सोपी आणि प्रभावी ट्रीटमेंट आहे.

या ट्रीटमेंटमध्ये रुग्णाला आमच्या रोबोटिक मशीनवर उपचार दिले जातात. ही संगणक नियंत्रित प्रणाली त्रास असलेल्या नेमक्या मणक्यांवर विशिष्ट कोनातून रोबोटिक मशीनद्वारे ट्रीटमेंट देते. ही ट्रीटमेंट डिस्कमध्ये निगेटिव्ह प्रेशर तयार करते. यामुळे, बाहेर आलेली डिस्क आत ओढली जाण्यास सुरवात होते आणि खराब झालेल्या डिस्कमधील रक्तपुरवठा व पोषणद्रव्यांचा प्रवाह सुधारतो. परिणामी बल्ज अथवा सूज कमी होते आणि वेदना नाहीशी होण्यास मदत होते.

प्रत्येक सत्र साधारणतः 1 तासाचे असते. आपल्या समस्येनुसार तीन ते पाच प्रकारच्या विविध ट्रीटमेंटचे कॉम्बिनेशन दिले जाते. तथापि, प्रभावित डिस्कच्या अवस्थेनुसार आपणास 10 ते 30 सत्रांची आवश्यकता असू शकते. या उपचारादरम्यान मूल (anaesthesia) घ्यावी लागत नाही आणि उपचारानंतर आपण पूर्वीप्रमाणे हिंडू-फिरू शकता.

या उपचाराचे फायदे:

- ◆ शस्त्रक्रियेची गरज उरत नाही
- ◆ वेदनांपासून कायमचा आराम
- ◆ नसांवरील दाब कमी होतो
- ◆ हालचालींमध्ये सुधारणा
- ◆ कोणतेही साईड इफेक्ट्स नाहीत
- ◆ अतिशय सुरक्षित आणि प्रभावी
- ◆ पूर्वीप्रमाणे आनंदी व हसरे आयुष्य जगता येते

आमच्याकडे प्रशिक्षित तज्ञांच्या देखरेखीखाली नॉन-सर्जिकल स्पायनल डीकम्प्रेसन ट्रीटमेंट दिली जाते. त्याकरिता MRI रिपोर्ट व सखोल तपासणी करून त्या आधारे श्येड्यूल करून त्यानुसार ट्रीटमेंट दिली जाते.

तुम्हाला दीर्घकाळ पाठदुखी, मानदुखी किंवा सायटिकासारख्या त्रासाने ग्रासले असेल, तर नॉन सर्जिकल स्पायनल डीकम्प्रेसन हा सुरक्षित, आधुनिक आणि परिणामकारक पर्याय ठरू शकतो. योग्य वेळी विवा स्पाईनकेअर येथे नॉन सर्जिकल स्पायनल डीकम्प्रेसन ट्रीटमेंट घेतल्यास जीवन पुन्हा वेदनामुक्त आणि सक्रिय होऊ शकते.

## सहट कण्यासाठी काय करावे/काय करू नये ?

आमच्याकडे आलात तर आम्ही बरे करूच, पण आपल्या पाठीचा कणा सहट ठेवण्यासाठी खालील काळजी घ्या.

- ❖ बसण्याची योग्य पद्धत: पाठ सरळ, खांदे रिलॅक्स व पाय पूर्णपणे जमिनीवर टेकलेले असावेत. दीर्घकाळ वाकून बसणे टाळा.
- ❖ दर 30-45 मिनिटांनी उभे राहा: सतत बसून काम करत असल्यास मध्येच उठून थोडे चालणे किंवा स्ट्रेचिंग करा.
- ❖ वस्तू उचलण्याची योग्य पद्धत वापरा: जड वस्तू उचलताना कंबर न वाकवता गुडघे वाकवा आणि वस्तू शरीराच्या जवळ ठेवा.
- ❖ योग्य गादी व उशी निवडा: मध्यम कडक (medium-firm) गादी आणि मानेला योग्य आधार देणारी उशी वापरा.
- ❖ नियमित व्यायाम करा: मानेचे, पाठीचे आणि पोटाचे स्नायू मजबूत करणारे (core strengthening) व्यायाम करा.
- ❖ वजन नियंत्रणात ठेवा: जास्त वजनामुळे मणक्यावर अतिरिक्त ताण येतो. संतुलित आहार आणि पुरेसा व्यायाम आवश्यक आहे.
- ❖ मोबाईल वापरताना काळजी घ्या: मोबाईल जास्त वेळ मान झुकवून पाहू नका. आपल्या डोळ्यांच्या पातळीवर मोबाईल ठेवा.
- ❖ योग्य पोश्र्वरमध्ये उभे रहा: उभे राहताना दोन्ही पायांवर समान भार ठेवा तसेच पोट आत ओढून खांदे सरळ ठेवा.
- ❖ जास्त उंच टाचांचे सँडल टाळा: विशेषतः महिलांनी दीर्घकाळ हाय हील्स वापरणे टाळावे. सपाट तळाचे मऊ चप्पल वापरा.
- ❖ दूरच्या प्रवासात सपोर्ट घ्या: कार किंवा बसमध्ये बसताना कंबर सपोर्ट (VIVA lumbar support) वापरा.
- ❖ धूम्रपान टाळा: धूम्रपानामुळे डिस्कपर्यंत पोषणद्रव्यांचा पुरवठा कमी होतो, ज्यामुळे समस्या वाढू शकते.
- ❖ ताण-तणाव कमी ठेवा: मानसिक तणावामुळे स्नायूंमध्ये कडकपणा वाढतो. योग, प्राणायाम आणि ध्यान उपयोगी ठरतात.
- ❖ अचानक झटके टाळा: अचानक वाकणे, वळणे आणि वजन किंवा चुकीच्या पद्धतीने ओझी उचलणे टाळा. सर्व सावकाश करा.
- ❖ दररोज हलके स्ट्रेचिंग करा: सकाळी आणि संध्याकाळी 5-10 मिनिटे पाठीसाठी स्ट्रेचिंग करणे फायदेशीर ठरते.
- ❖ दुखणे दुर्लक्षित करू नका: पाठदुखी किंवा मानदुखी दीर्घकाळ राहिल्यास VIVA SpineCare मधून तज्ञ सल्ला घ्या.

आणि तरीही जर त्रास वाटला/वाढला तर

विवा स्पॉईनकेअर मध्ये तत्काळ अपॉईन्टमेंट साधा.

आमचा मोबाईल क्र 90 11 65 93 94

# बहुतांश रुग्ण विवा स्पाईनकेअरच का निवडतात?

**Viva SpineCare** हे फक्त एक क्लिनिकच नाही, तर मणक्यांच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी समर्पित असे आधुनिक आणि विश्वासाई उपचारकेंद्र आहे. पाठदुखी, मानदुखी, सायटिका, स्पॉन्डेलीसीस, स्लिप डिस्क यांसारख्या समस्यांसाठी आम्ही सुरक्षित, नॉन-सर्जिकल आणि परिणामकारक उपाय देतो. यामध्ये कोणत्याही प्रकारचे ऑपरेशन वा इंजेक्शनची गरज नाही. ही ट्रीटमेंट पूर्णतः रोबोटिक आणि शस्त्रक्रियारहित आहे. आणि, मुख्य म्हणजे याचे कोणतेही साईड इफेक्ट नाहीत.

## 1. नॉन-सर्जिकल दृष्टिकोन:



आमचा मुख्य भर शस्त्रक्रिया टाळून नैसर्गिक व वैज्ञानिक उपचारप्रणालीवर आहे. अत्याधुनिक रोबोटिक नॉन-सर्जिकल स्पायनल डीकम्प्रेसन या प्रगत तंत्रांच्या साहाय्याने आम्ही वेदनेच्या मूळ कारणावर उपचार करतो.

## 2. वैयक्तिक उपचार योजना (Personalized Care):



प्रत्येक रुग्ण वेगळा असतो. त्यामुळे प्रत्येकाची समस्या, वय, वजन, लिंग, आकारमान तसेच जीवनशैली आणि वैद्यकीय इतिहास लक्षात घेऊन त्यास अनुसरून प्रत्येक रुग्णासाठी स्वतंत्र व खास उपचार प्रणाली तयार केली जाते.

## 3. आधुनिक तंत्रज्ञान आणि सुरक्षितता:



आमच्याकडे संगणक-नियंत्रित फ्युचर-टेक रोबोटीक स्पायनल डीकम्प्रेसन मशीन आणि अद्ययावत उपकरणे आहेत. सर्व उपचार प्रशिक्षित आणि अनुभवी तज्ञांच्या देखरेखीखाली केले जातात.

## 4. फक्त वेदना कमी नाही, तर दीर्घकालीन समाधान:



आमचे उद्दिष्ट केवळ तात्पुरता आराम देणे नाही, तर मणक्यांची ताकद वाढवून समस्या पुन्हा उद्भवून नयेत याची काळजी घेणे, हे आहे. यासाठी जीवनशैलीमधील आवश्यक बदल सुचवून पुढील आयुष्य वेदनामुक्त केले जाते.

## 5. रुग्णकेंद्रित वातावरण:



**Viva SpineCare** मध्ये येणाऱ्या प्रत्येक रुग्णाच्या वेदना व त्रास समजून घेऊन त्याला सकारात्मक आणि आदरयुक्त वागणूक दिली जाते. रुग्णामध्ये आत्मविश्वास निर्माण केला जातो, हसरे पूर्वायुष्य बहाल करणे हे आमचे ध्येय आहे.

जर तुम्ही दीर्घकाळ पाठदुखी, मानदुखी किंवा सायटिकामुळे त्रस्त असाल, तर **Viva SpineCare** हा सहज-सोपा आणि एकमेव विश्वासाई पर्याय आहे. आम्ही सांगतोय म्हणून नव्हे; तर, एकदा भेट द्या, आणि खात्री करून घ्या.

वेदनामुक्त आणि आनंदी जीवनाची खात्री - Viva SpineCare



पात्र आणि अनुभवी डॉक्टर्स



सुयोग्य आणि सखोल सल्ला मार्गदर्शन



सुसज्ज आणि अत्याधुनिक उपचार प्रणाली



विनम्र आणि सेवाभिमुख स्टाफ

कंबरदुखी, मानदुखी; आता विसरा!

कारण आता कोल्हापुरात आली आहे  
अत्याधुनिक रोबोटिक ट्रीटमेंट

SPINECARE



**VIVA SPINECARE**

- OUR UPCOMING CENTERS -

BANGALORE | BELGAUM | MIRAJ | SAWANTWADI | GARGOTI

**90 11 65 93 94**



- ✓ मानदुखी
- ✓ कंबरदुखी
- ✓ सायटिका
- ✓ स्पॉन्डेलीसीस
- ✓ चकती सरकणे

या सर्वांवर सहज उपचार

ना ऑपरेशन  
ना इंजेक्शन  
ना गोळ्या

ऑपरेशनपेक्षा कमी खर्चात

90 11 65 93 94



**VIVA SPINECARE**

SCAN FOR LOCATION



H0: 599/2 - B, Near SBI, Balaji Nagar  
Hockey Stadium Road, Kolhapur  
90 11 65 93 94 vivaspine@gmail.com  
www.vivaspinecare.com