BAD HABIT FOR YOUR BACK

DR.SANDEEP BHINDE
M.B.B.S., M.S ORTHO, FASM
(ASSOCIATE PROFESSOR ORTHOPAEDICS)

(A) **SIT HUNCHED:**

यहाँ कुछ ऐसी आदतें हैं जो आपकी पीठ के लिए हानिकारक हो सकती हैं:

1. **खराब आसन:** गलत संरेखण में बैठना आपकी पीठ के मांसपेशियों और रीढ़ को समय-समय पर तनावित कर सकता है।
2. **भारी वस्तुओं को सही ढंग से न उठाना:** गलत उठाने की तकनीकें, जैसे कि घुटनों के बजाय कमर में झुकाव, पीठ में चोट के कारण हो सकती हैं।
3. **निषेष जीवनशैली:** लंबे समय तक बैठना या निषेषता काम करना आपकी पीठ की मांसपेशियों को कमजोर कर सकता है और अकड़ और दर्द का कारण बन सकता है।

4. **खराब गद्दी पर सोना:** एक गद्दी जो आपकी रीढ़ को सही ढंग से सहारा नहीं देती है, यह आपकी पीठ में दर्द और असहनीयता का कारण बन सकती है।
5. **धूम्रपान:** धूम्रपान स्पाइन में रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकता है और डिस्क की संलग्नता का खतरा बढ़ा सकता है।
6. **अधिक प्रयास:** बहुत ज्यादा शारीरिक गतिविधि करना आपकी पीठ की मांसपेशियों को तनावित कर सकता है।

7. **दर्द को अनदेखा करना:** दर्द को नजरअंदाज करना या उचित उपचार न लेना मूल रूप से पीठ की शारीरिक स्थितियों को बिगाड़ सकता है।

इन आदतों के प्रति सचेत रहना और जरूरत अनुसार समायोजन करना महत्वपूर्ण है, ताकि आपकी पीठ और समग्र अच्छे स्वास्थ्य का समर्थन हो सके।

लंबे समय तक झुके हुए बैठना वास्तव में आपकी पीठ के लिए एक बुरी आदत है। यहाँ इसके कुछ कारण बताए गए हैं:
1. **रीढ़ की डिस्क पर दबाव:** जब आप लंबे समय तक झुके रहते हैं, विशेष रूप से बैठे रहने में, तो यह आपकी रीढ़ की डिस्क पर असमान दबाव डालता है। यह दीर्घकाल में डिस्क का संलग्नता और हर्नियेशन की ओर ले जाता है।
2. **मांसपेशियों का असंतुलन:** आगे झुकना आपकी ऊपरी पीठ और गर्दन की मांसपेशियों को कमजोर कर सकता है जबकि आपकी छाती की मांसपेशियों को अधिक काम कराने की ओर ले जाता है। यह असंतुलन आपकी ऊपरी पीठ के दर्द का कारण बन सकता है।
3. **खराब आसन:** लगातार झुकने से समग्र खराब आसन बढ़ सकता है, जो न केवल आपकी रीढ़ को प्रभावित करता है बल्कि आपके शरीर के संरेखण और संतुलन को भी प्रभावित करता है।

4. **कम हवा क्षमता:** झुकाव से आपकी छाती की गुफा संकुचित हो सकता है, जिससे आपकी फेफड़ों के प्रक्षालन की गति पर प्रतिबंध लग सकता है और आपकी हवा क्षमता को कम कर सकता है, जो सांस लेने की दक्षता पर प्रभाव डाल सकता है।

इस आदत को दूर करने और अपनी पीठ को संरक्षित करने के लिए:

- **अच्छे आसन का अभ्यास करें:** ऊपरी पीठ और गर्दन को सही ढंग से रखें, आपकी कंधों को आराम दें और पीठ को सीधा रखें। एक ऐसी कुर्सी का उपयोग करें जो आपकी निचली पीठ का सपोर्ट करे (लंबर सपोर्ट) या ध्यान दें कि आपकी पीठ की प्राकृतिक गोलाई को बनाए रखने के लिए एक छोटी तकिया या गद्दा उपयोग करें।
- **ब्रेक लें:** यदि आपको लंबे समय तक बैठना पड़ता है, तो नियमित रूप से खड़े हों, खींचें और आसन करें।
- **व्यायाम:** योग जैसे व्यायामों के माध्यम से अपनी कोर और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करें, जो अच्छे आसन को बढ़ावा देते हैं।
- **इर्गोनॉमिक सेटअप:** यह सुनिश्चित करें कि आपका कार्यस्थल (डेस्क, कुर्सी, कंप्यूटर स्क्रीन) इर्गोनॉमिक रूप से डिज़ाइन किया गया है ताकि यह अच्छे आसन का समर्थन कर सके।

अपने बैठने के तरीके पर ध्यान देकर और अच्छे आसन बनाए रखने के लिए सक्रिय कदम उठाकर, आप अपनी पीठ पर दबाव को कम कर सकते हैं और संभावित दीर्घकालिक समस्याओं से बच सकते हैं।

(A) **TOO MANY “TREATS”**

अधिक से अधिक मिठाईयों का सेवन आपकी पीठ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक आदतों की ओर पहुँच सकता है। यहाँ कुछ कारण बताए गए हैं:

1. **वजन बढ़ना:** अत्यधिक मिठाईयों का सेवन, खासकर वे जिनमें शुगर और वसा अधिक होती है, वजन बढ़ाने में सहायक हो सकता है। अतिरिक्त वजन को अधिकतम रूप से पेट के आसपास लेना, निचली पीठ पर दबाव डाल सकता है और रीढ़ की हड्डी पर अधिक दबाव डाल सकता है।
2. **खराब पोषण:** अक्सर, मिठाईयां में ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे विटामिन्स और खनिज विकल्प के बिना होती हैं, जो हड्डियों की स्वास्थ्य और मांसपेशियों के कार्य को समर्थन करते हैं। प्रोसेस्ड शुगर्स और फैट्स की अधिकता वाला आहार भी सूजन को बढ़ा सकता है, जो मौजूदा पीठ दर्द को बढ़ा सकता है।
3. **अनुचित जीवनशैली:** मिठाईयां अक्सर ऐसी निष्क्रिय गतिविधियों के साथ आती हैं जैसे टीवी देखना या डेस्क पर बैठना। शारीरिक गतिविधि की कमी से पीठ की मांसपेशियों को कमजोर किया जा सकता है, जो बुरी अस्थिरता और पीठ दर्द के अधिक संवेदनशीलता की ओर ले जा सकता है।
4. **मनोबल पर प्रभाव:** हालांकि मिठाईयां अस्थायी आनंद या आराम प्रदान कर सकती हैं, उन्हें तनाव या भावनात्मक मुद्दों का सामना करने के रूप में उपयोग करना अस्वस्थ आदतों का कारण बन सकता है। तनाव और खराब मानसिक स्वास्थ्य मांसपेशियों की तनाव को बढ़ा सकते हैं और मौजूदा पीठ दर्द को बढ़ा सकते हैं।

मिठाईयों का मात्रात्मक आनंद लेते हुए भी एक स्वस्थ पीठ बनाए रखने के लिए:

- **अपने आहार का संतुलन:** यह सुनिश्चित करें कि आपका आहार फल, सब्जियां, कम वसा वाले प्रोटीन, और पूरे अनाज समेत में से विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर हो, जो सार्वभौमिक स्वास्थ्य, विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी के समर्थन में मदद करते हैं।
- **सक्रिय रहें:** अपनी दिनचर्या में नियमित शारीरिक गतिविधियों को शामिल करें, जिससे मांसपेशियों को मजबूत किया जा सके, लचीलाई में सुधार हो, और एक स्वस्थ वजन बनाए रख सकें।
- **मात्रात्मकता का पालन करें:** अपने आहार में मिठाईयां अनियमित रूप से उपभोग करें, एक संतुलित आहार का हिस्सा मानकर बड़ी बार सेवन का अनुभव न करें।
- **तनाव प्रबंधन:** तनाव को प्रबंधित करने के लिए स्वास्थ्यपूर्ण तरीके ढूंढें, जैसे कि व्यायाम, विश्राम तकनीकें, या रुचियों को व्यवस्थित करने के लिए, जो पीठ दर्द में सहायक हो सकते हैं।

एक संतुलित पोषण के प्रति ध्यान देकर, सक्रिय रहकर, और तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करके, आप मिठाईयों का मात्रात्मक आनंद ले सकते हैं।

Sleep on the wrong mattress

गलत गद्दे पर सोना बुरी आदत बन सकता है जो आपकी पीठ पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। यहाँ कुछ कारण दिए गए हैं:

1. **अनुचित समर्थन** : एक ऐसा गद्दा जो बहुत मुलायम या बहुत कठोर हो, आपकी रीढ़ की हड्डी को सही ढंग से समर्थन नहीं दे सकता। यह सोने के दौरान स्पाइन की असंगति का कारण बन सकता है, जिससे पीठ की मांसपेशियों पर दबाव पड़ सकता है और समय के साथ दर्द का कारण बन सकता है।
2. **दबाव बिंदुएं**: एक अनुपयुक्त गद्दा, विशेष रूप से कंधों, कूल्हों और निचली पीठ पर दबाव बना सकता है। इससे रक्त प्रवाह पर प्रतिबंध लग सकता है और असहायता का कारण बन सकता है, जिससे अच्छी नींद मिलने में कठिनाई होती है और पीठ संबंधी समस्याओं को बढ़ा सकता है।
3. **अनुचित संरेखण :** जब आपका गद्दा स्पाइन की प्राकृतिक संरेखण का ठीक से समर्थन नहीं करता है, तो यह खराब नींद की अवस्था का कारण बन सकता है। समय के साथ, यह लंबे समय तक होने वाले पीठ दर्द और अकड़न का कारण बन सकता है।
4. **समस्याओं का विस्तार:** अगर आपके पास पहले से ही पीठ समस्याएं हैं जैसे कि हर्निएटेड डिस्क या स्पाइनल स्टेनोसिस, तो एक ऐसे गद्दे पर सोना जो इन समस्याओं को बढ़ा सकता है, आपके लक्षणों को और खराब कर सकता है।
5. **अशांत नींद:** खराब गद्दे से होने वाली असहायता रात में घुमावदारी करने का कारण बन सकती है। यह आपकी नींद की चक्रवात को विघटित करता है और आपको गहरी, अधिक पुनर्निर्माणात्मक स्थितियों तक पहुँचने से रोकता है।

इन समस्याओं को कम करने के लिए, अपने शरीर वजन और सोने के स्थिति के लिए पर्याप्त समर्थन प्रदान करने वाला गद्दा चुनना महत्वपूर्ण है। मेमोरी फोम, लेटेक्स, या हाइब्रिड ढांचे वाले गद्दे आमतौर पर अपने शरीर के आकार में अनुकूल होने के लिए सिफारिश किए जाते हैं।

इसके अतिरिक्त, अच्छी नींद साझेदारी और सही नींद की अवस्था का अभ्यास भी समग्र पीठ स्वास्थ्य में योगदान कर सकता है। इसमें शामिल हैं, जरूरत पड़ने पर गर्दन और घुटनों को समर्थन देने के लिए तकिये का उपयोग करना, और यह सुनिश्चित करना कि आपका सोने का वातावरण विश्राम और सुखद निश्चित करता है।

यदि आपको अपने गद्दे और नींद की आदतों को सुधारने के बावजूद दिनचर्या बना रही है, तो सलाहकार या ऑर्थोपेडिक्स या नींद चिकित्सा में विशेषज्ञ के साथ परामर्श करना उपयुक्त हो सकता है। वे आपकी विशेष आवश्यकताओं और स्थितियों के आधार पर व्यक्तिगत सिफारिशें प्रदान कर सकते हैं।

(E) Sleep On Your Back Or On Your Belly

यहाँ अच्छे स्वाथ्य के लिए सोने के स्थितियों के बारे में बात कर रहे हैं। अपनी पीठ के लिए पीठ से सम्बंधित विचार की अवधारणा है कि पीठ पर सोना नुकसानदायक नहीं हो सकता है; वास्तव में, यह कई लोगों के लिए कमर के समर्थन और समग्र आराम के लिए काफी लाभकारी हो सकता है। हालांकि, किसी भी सोने की स्थिति की तरह, ध्यान देने योग्य विचार होते हैं:

1. **समर्थन:** यह सुनिश्चित करें कि आपकी गद्दी और तकिया आपकी पीठ और गर्दन के लिए पर्याप्त समर्थन प्रदान करते हैं। एक गद्दी जो बहुत नरम या बहुत कठोर हो सकती है, असहनीयता का कारण बन सकती है।
2. **तकिया की ऊंचाई:** अपनी पीठ पर सोने पर जब आपकी गर्दन की प्राकृतिक वक्रता का समर्थन करने वाला एक तकिया उपयोग करें। यह आपकी स्पाइन की सही संरेखण को बनाए रखने में मदद करता है।
3. **स्थिति:** कुछ लोग पीठ पर सोते समय अपने घुटनों के नीचे एक तकिया रखने से पीठ की तनाव को कम कर सकते हैं।
4. **व्यक्तिगत सुख**: अंत में, सबसे अच्छी सोने की स्थिति वही है जो आपको ताजगी से उठने और बिना दर्द के उठने की अनुमति देती है। अगर पीठ पर सोने से कोई असहनीयता होती है, तो पेट पर सोने जैसी अन्य स्थितियों का प्रयास करने का विचार करें।

अपने शरीर और आपकी विशेष पीठ आवश्यकताओं के लिए बेस्ट सोने की स्थिति को खोजना महत्वपूर्ण है। यदि आपको निरंतर असहनीयता या दर्द होता है, तो एक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या नींद उच्चता में विशेषज्ञ से परामर्श लेना आपके स्थिति के लिए अतिरिक्त जानकारी और समाधान प्रदान कर सकता है।

(F) How should you sleep:

अच्छे पीठ स्वास्थ्य बनाए रखने और असहनीयता या दर्द से बचने के लिए सही नींद की आदतों को सुधारने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

1. **गद्दे और तकिया गुणवत्ता** : अपनी गद्दी को पीठ को समर्थन देने के लिए प्रयास करें, लेकिन इसे बहुत कठोर न करें। आपका तकिया आपकी गर्दन को आपकी कोट के साथ ताल मिलाना चाहिए।

2. **नींद की स्थिति** : आमतौर पर आपकी पीठ के लिए सबसे अच्छी नींद की स्थिति आपकी पीठ या पर्श्व पर होती है:

   - **पीठ** : अपने घुटनों के नीचे एक तकिया रखें ताकि आपकी कमर की प्राकृतिक मोड़ को बनाए रख सकें।
   - **पर्श्व** : आपकी कंधों के बीच एक तकिया रखें ताकि आपकी कोट को सही ढंग से लाइन में रख सकें।

3. **पेट की नींद से बचें** : यह स्थिति आपकी गर्दन को तनाव देने के लिए दबाव डाल सकती है क्योंकि यह आपकी सिर को मुड़ने के लिए मजबूर करती है और आपकी कमर पर दबाव डालती है।

4. **अच्छी नींद साझेदारी** : एक नियमित नींद बनाए रखें, और एक संतुलित नींद मण्डली बनाएं जो विश्राम को बढ़ावा देती है।

5. **दिन भर में बुरी अवस्था से बचें** : अपनी बैठने और खड़े रहने की अच्छी संस्कृति का अभ्यास करें ताकि आपकी पीठ के मांसपेशियों पर दबाव कम हो।

6. **एर्गोनॉमिक फर्नीचर में निवेश करें** : अगर आप घर से काम करते हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आपकी कुर्सी और डेस्क इर्गोनॉमिक डिज़ाइन किए गए हों जो अच्छी बैठक रखते हैं।

7. **स्ट्रेच और व्यायाम** : नियमित रूप से पीठ के मांसपेशियों को लचीला और मजबूत रखने के लिए तनाव और शक्ति देने वाले व्यायाम में शामिल हों।

8. **विशेषज्ञ सलाह पर आधारित रणनीति** : यदि आपको अधिक समय तक पीठ दर्द या असहनीयता है जो आपकी नींद को प्रभावित करता है, तो व्यक्तिगत सलाह के लिए एक स्वास्थ्य पेशेवर या भौतिक चिकित्सा चिकित्सक (फिजियोथेरेपिस्ट) से परामर्श करने का विचार करें।

इन आदतों को अपनाकर आप बेहतरीन कक्षीय संरेखन को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पीठ के असहनीयता को कम कर सकते हैं जो खराब नींद की स्थिति का कारण बन सकता है।

(G) Skip exercise

व्यायाम छोड़ना वाकई आपकी पीठ और समग्र स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। नियमित व्यायाम, विशेषकर कोर मांसपेशियों को मजबूत करने और लचीलाता प्रोत्साहित करने वाली गतिविधियों से आपकी कोशिकाओं का समर्थन कर सकता है और पीठ दर्द और चोट के जोखिम को कम कर सकता है। अपनी फिटनेस स्तर के अनुकूल ऐसी शारीरिक गतिविधियों को खोजना महत्वपूर्ण है जो आपको मनोरंजन करती हैं और एक स्वस्थ पीठ और शरीर बनाए रखने में मदद कर सकती हैं। यदि आपको पीठ दर्द या असहनीयता हो रही है, तो व्यायाम और जीवनशैली परिवर्तन के बारे में मदद के लिए हेल्थकेयर पेशेवर से परामर्श करना उपयुक्त होगा।

(F) Smoking

धूम्रपान वाकई आपकी पीठ और समग्र स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है, भले ही आपके सामान्य स्वास्थ्य के लिए। यहां कुछ कारण हैं जिनके कारण धूम्रपान को पीठ के लिए हानिकारक माना जाता है:

1. **रक्त प्रवाह में कमी:** धूम्रपान से रक्त वाहिकाओं में संकुचन होता है, जिससे कमर में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का प्रवाह कम हो जाता है। यह कमर की संरचना को अपना स्वाभाविक रूप से ठीक रखने और लचीलाता बनाए रखने में बाधा डाल सकता है।
2. **हड्डियों की कमजोरी:** धूम्रपान से हड्डियों की घनत्व में कमी आती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम बढ़ जाता है। कमजोर हड्डियां कमर में फ्रैक्चर के लिए अधिक प्रवृत हो सकती हैं (कक्षीय फ्रैक्चर्स सहित)।
3. **चिकित्सा में विलंबित भराई:** सिगरेट में निकोटीन शरीर की उपचार प्रक्रिया में हस्तक्षेप कर सकता है, जो यदि आपके पीठ में चोट हो या रीढ़ की हड्डी के उपचार प्रक्रिया में अवरोध उत्पन्न कर सकता है ।

(F) Overload Your Bag

अपनी बैग को अधिक से अधिक भरना निश्चित रूप से एक बुरी आदत बन सकता है जिसके कई नुकसान होते हैं:

1. **शारीरिक थकान:** नियमित रूप से भारी बैग उठाने से आपके मांसपेशियों, जोड़ों और रीढ़ की हड्डियों पर दबाव पड़ सकता है, जिससे असहजता और लंबी अवधि तक कमर दर्द या अच्छी तरह से बैठने की समस्याएं हो सकती हैं।

2. **असंगति**: जब बैग अधिक भरा होता है, तो चीजों को तेजी से ढूंढना कठिन हो जाता है। यह चीजों को तेजी से प्राप्त करने की असमर्थता और निष्प्रभुता का कारण बन सकता है, विशेष रूप से उन स्थितियों में जहां आपको वस्तुओं को त्वरित रूप से पहुंचने की आवश्यकता होती है।

3. **वस्तुओं को नुकसान:** बैग में बहुत सारी चीजें भरने से वस्तुओं को नुकसान हो सकता है या वे दब सकती हैं। विशेष रूप से इलेक्ट्रॉनिक्स, चश्मे या नाज़ुक दस्तावेज़ जैसी वस्तुओं के लिए यह सत्य है।

4. **वस्तुओं को भूलना :** भीड़भाड़ वाली बैग में, अंदर क्या है उसे भूलना आसान हो जाता है। यह महत्वपूर्ण वस्तुओं को छोड़ देने या चाहे जब चाहो उन्हें प्राप्त करने में असमर्थता पैदा कर सकता है।

5. **असार समय :** भारी बैग में खोज करना समय बर्बाद करता है, चाहे आप अपनी चाबियाँ, बटवारा या कोई विशिष्ट दस्तावेज़ ढूंढ रहे हों। यह आपके दिन को अनावश्यक तनाव में डाल सकता है।

6. **सौंदर्यिक समस्याएँ :** अधिक भरी हुई बैगें अक्सर फूलती हैं और अस्तव्यस्त दिखती हैं, जो पेशेवर या सामाजिक स्थितियों में अच्छी प्रतिष्ठा नहीं देती।

इन समस्याओं से बचने के लिए, बैग को नियमित रूप से साफ करना, महत्वपूर्ण वस्तुओं को प्राथमिकता देना, और चीजों को साफ़ और पहुंचने योग्य रखने के लिए पाउच या विभाजन जैसे संगठन उपकरणों में निवेश करना सहायक हो सकता है।

(H)Ride the wrong bike

गलत बाइक पर सवारी आपकी पीठ स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकती है। यहां कुछ कारण दिए गए हैं:

1. **बुरी आसन :** जब आपके शरीर के अनुकूल नहीं होने वाली बाइक पर सवारी की जाती है, तो यह आपकी बैठने की गड़बड़ी कर सकती है। इससे आपकी पीठ के मांसपेशियों में दबाव पड़ सकता है और असहजता या दर्द हो सकता है, खासकर पीठ के निचले हिस्से में।
2. **ग़लत सैडल ऊंचाई** : यदि सैडल ऊंचाई सही ढंग से नहीं बदली गई है, तो पेडल करते समय आपकी कूल्हों को दायरे की ओर हिला सकता है। यह गति आपकी पीठ के निचले मांसपेशियों में दबाव पड़ सकता है और दर्द या अकड़ उत्पन्न कर सकता है।

(I) Wear High Heels

ऊँचे सैडल पहनने से आपकी नींद की गुणवत्ता पर प्रभाव पड़ सकता है। यहां इसके कुछ कारण दिए गए हैं:

1. **मांसपेशियों में तनाव और थकान :** ऊँचे सैडल आपके पैरों को अनियमित स्थिति में डालते हैं, जिससे आपके वड़ी मांसपेशियाँ लंबे समय तक संकुचित रहती हैं। यह मांसपेशियों में तनाव और थकान का कारण बन सकता है, जो शीघ्रता से छूटने और नींद आने में कठिनाई पैदा कर सकता है।
2. **पीठ और आसन समस्याएँ:** ऊँचे सैडल पहनने से आपकी आसन में परिवर्तन होता है, जिससे आपके पेलविस को आगे कर दिया जाता है और निचली पीठ को कुशल बनाया जाता है। इससे निचली पीठ और रीढ़ में तनाव और असहजता हो सकती है। दिन भर गलत आसन नींद में आरामदायक स्थिति प्राप्त करने में बाधा डाल सकते हैं।
3. **संचार पर प्रभाव:** ऊँचे सैडल आपके पैरों और पिंडलियों में रक्त संचार को प्रतिबंधित कर सकते हैं। समय के साथ, यह सूजन और असहजता का कारण बन सकता है, जो आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकता है और आरामदायक नींद को बाधित कर सकता है।
4. **जोड़ों पर तनाव:** ऊँचे सैडल आपके टखनों, घुटनों और कूल्हों पर अधिक तनाव डालते हैं। इससे जोड़ों में दर्द और अकड़ पैदा हो सकती है, जो आरामदायक नींद प्राप्त करने और समर्थन करने में बाधा डाल सकती है।

5. **मन-** ऊँचे सैडल पहनने से होने वाली असहजता और शारीरिक तनाव आपके मन को सक्रिय रख सकते हैं, जिससे रात को शांति और विश्रांति प्राप्त करना कठिन हो सकता है। उच्च स्तर का तनाव भी आपकी आरामदायक नींद प्राप्त करने की क्षमता में बाधा डाल सकता है।

ऊँचे सैडल पहनने के इस प्रभाव को नींद पर कम करने के लिए:

- **उपयोग की सीमा तय करें:** ऊँचे सैडल को खास अवसरों के लिए ही रखें और दिनचर्या के दौरान अधिक समर्थनयुक्त जूते पहनें।
- **खिंचाव और मालिश:** सोने से पहले आपके पैरों और पिंडलियों की हल्की खिंचाई और मालिश करें, तनाव को दूर करने और विश्रांति को बढ़ावा देने के लिए।
- **आसन में सुधार:** दिनभर अच्छी आसन अपनाएं, और ऊँचे सैडल पहनने से प्रभावित होने वाली मांसपेशियों पर प्रभावित करने वाली व्यायाम या खींचाव करें।
- **समर्थनयुक्त जूते चुनें:** आपके पैर और शरीर पर तनाव को कम करने के लिए, समर्थनयुक्त और गद्दे वाले जूते में निवेश करें।

ऊँचे सैडल पहनने के आपके शरीर पर प्रभाव को ध्यान में रखकर, आप इनके प्रभाव को कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं और अपनी नींद और समग्र कल्याण में सुधार कर सकते हैं।

(J) Yoga

योग को आमतौर पर नींद की गुणवत्ता में सुधार के लिए लाभकारी माना जाता है बदले में कि नींद के लिए एक बुरी आदत। इसके पीछे कुछ कारण हैं:

1. **विश्राम और तनाव कमी:** योग अभ्यास में श्वास अभ्यास, ध्यान, और हल्के तनाव को कम करने वाले व्यायाम शामिल होते हैं, जो विश्राम प्रोत्साहित कर सकते हैं और तनाव स्तर को कम कर सकते हैं। नींद से पहले तनाव कम करना बेहतर नींद की गुणवत्ता में मदद कर सकता है।
2. **शारीरिक आराम में सुधार:** नियमित योग अभ्यास से लचीलापन में सुधार हो सकता है, मांसपेशियों में तनाव कम हो सकती है, और दीर्घकालिक दर्द को हल किया जा सकता है। ये शारीरिक फायदे शारीरिक और मानसिक रूप से सुखदायक महसूस करने में मदद कर सकते हैं पहले बिस्तर जाने से पहले।
3. **श्वास नियंत्रण:** कई योग तकनीकों में नियंत्रित श्वास (प्राणायाम) को जोर देने की बात की जाती है, जो तंत्रिका तंत्र को शांत करने और नींद आने के लिए सुकून की भावना को बढ़ावा दे सकता है।

4. **सचेतता और नींद स्वच्छता:** अपनी दिनचर्या में योग शामिल करना सचेतता को बढ़ावा देता है और समग्र नींद स्वच्छता अभ्यासों में योगदान कर सकता है। एक शांति देने वाली प्री-नींद रस्म स्थापित करना, जैसे कि एक छोटे योग सत्र, आपके शरीर को संकेत देता है कि अब वक्त है शांति करने का।
5. **अत्यधिक प्रयास से बचें:** जैसे कि कुछ व्यक्तियों के लिए बिस्तर के पास शक्तिशाली योग अभ्यास स्थिमित हो सकता है, हल्का या पुनर्स्थापनात्मक योगासन विशेष रूप से शांति प्रोत्साहित करने और नींद के लिए शरीर को तैयार करने में विशेष रूप से लाभकारी हो सकते हैं।

इसके बावजूद, योग को बेहतर नींद की गुणवत्ता के लिए सकारात्मक आदत माना जा सकता है, प्रयत्नशील और ऐसे तरीके से अभ्यास किया जाए जो विश्राम और तनाव कमी को समर्थन करता है।