

Dhabar Xanuun

Xanuunka dhabarka hoose waa calaamad aad caadi u ah shakhsiyaad badan. Inkasta oo xanuunka dhabarku uu aad u badan yahay, uma badna in uu sababay dhaawac halis ah oo caadi ahaan uu iskii u soo roonaan doono.

Maxaa keena xanuunka dhabarka?

- Sababta ugu badan ee xanuunka dhabarka waa cadaadis, halkaasoo muruqa dhabarka la jiidayo.
 - Tani waxaa u sabab noqon kara siyaabo badan oo kala duwan, sida qaadista walxaha culus
- Sababaha kale waxay noqon karaan saxamada lafdhabarta oo simbiriirixan, neerfaha xanniban (sciatica) ama bararka lafdhabarta.
- Xanuunka dhabarka waxaa mararka qaarkood keeni kara arrimo aad halis u ah sida lafaha jaban ama kansar, si kastaba ha ahaatee tani waa dhif.

Waa maxay calaamadaha iyo astaamaha xanuunka dhabarka?

Calaamadaha caanka ah:

- Xanuun aan gaar ahayn: mar walba suurtagal ma aha in la ogaado sababta saxda ah.

Sciatica:

- Caabuqa
- Xanuun
- Mararka qaarkood kabuubyo dhanka bidix ee ay saamaysay.

Calaamadaha halista ah (**ogaysii GP-ga isla markiiba**)

- Kaadida oo ku adkaata
- Awood la'aanta xakamaynta kaadiheysta
- Kabuubyo/jidhidhid agagaarka xubnaha taranka
- Shaqada galmada oo daciif ah
- Taariikhda dhaawaca dhabarka

Daweynta dhabar xanuunka

Firfircoonow:

- Inta xanuunku ogolyahay
- Isku day inaad si xor ah oo caadi ah u dhaqaaqdo
- Ku bilow wax yar oo si tartiib ah u kordhi tirada jimicsiga.

Yaraynta Xanuunka:

- Daawooyinka xanuunka sida ibuprofen ayaa kaa caawin kara yaraynta xanuunka marka hore.
- Waxay kaa caawin kartaa inaad firfircoonaato.

Kulayl ama Baraf:

- Waxaad isticmaali kartaa kulaylka, sida dhalooyinka biyaha kulul, si ay kaaga caawiyaan dhimista xanuunka.

- Xirmooyinka barafka, sida bacaha la qaboojiyey ee digir, ayaa sidoo kale yarayn kara xanuunka marka la marsado

Isbeddellada Hab-nololeedka:

- Dhabar xanuunka waxaa sababi kara habacsanaan ama foorarsi joogto ah, tusaale ahaan si aad u eegto telefoonkaaga.
- Waxaad isku dayi kartaa inaad hagaajiso booska markaad fadhido iyo/ama u taagan tahay inaad leedahay dhabar toosan.
- Waxa kale oo aad isku dayi kartaa inaad hoos u dhigto wakhtiga aad ku foorartid eegidda telefoonkaaga.

Tixraacyo

- https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/04/AAE_BPA_01.pdf
- <https://www.nnuh.nhs.uk/publication/download/low-back-pain-advice-leaflet-v7>