

कमर दर्द Red Flag Checklist

Back pain, sciatica, numbness, weakness और urgent warning signs समझने के लिए patient checklist.

Back pain questionnaire के बाद इस checklist का उपयोग करें।

- ज्यादातर back pain सही diagnosis, posture correction, medicines और physiotherapy से बेहतर होता है।
- कुछ symptoms nerves, infection, fracture या serious disease से जुड़े हो सकते हैं।
- Pain duration, leg pain, numbness, weakness, fever, weight loss और bladder/bowel symptoms नोट करें।

लक्षण	क्या संकेत हो सकता है	Action
हल्का back pain	Muscle strain, posture-related pain या spasm.	थोड़ा rest, heavy lifting avoid, guided exercise और pain persist होने पर review.
Leg pain/sciatica	Disc या nerve irritation.	Pain knee के नीचे जाए, numbness/tingling हो या walking कम हो तो consult करें।
Weakness/numbness	Possible nerve pressure.	जल्दी spine/orthopedic review लें, खासकर weakness बढ़ रही हो।
Fever, weight loss, night pain	Possible infection/inflammatory या serious cause.	Delay न करें। urgent medical review लें।
Bladder/bowel change	Severe nerve compression का संकेत हो सकता है।	Emergency medical attention required.

Consultation से पहले

- Pain कब शुरू हुआ और fall, lifting, travel या fever से जुड़ा था या नहीं।
- Pain back में है या buttock, thigh, calf, foot तक जाता है।
- X-ray, MRI, prescriptions, diabetes/BP records और medicines साथ रखें।

Review का इंतजार करते समय

करें	Avoid करें	क्यों
Tolerable हो तो short walks	कई दिनों तक complete bed rest	Gentle movement stiffness कम करता है।
Chair support और neutral posture	बार-बार कमर से झुकना	Painful tissues पर stress कम होता है।
Doctor-advised heat/cold	Diagnosis के बिना severe radiating pain पर massage	गलत pressure symptoms बढ़ा सकता है।
Symptoms बढ़ें तो call करें	Weakness, fever या bladder/bowel change में इंतजार	Red flags urgent care मांगते हैं।

Consultation: +91-8818814030 | AKJC Indore | dranupamkhandelwal.com

Disclaimer: यह guide diagnosis नहीं है। Red flag symptoms में direct medical assessment जरूरी है।