

## چلتے چلتے اچانک پاؤں مڑ گیا اور موج آگئی؟

<"xml encoding="UTF-8?">

چلتے چلتے اچانک پاؤں مڑ گیا اور موج آگئی؟

تو اب پریشان نہ ہوں یہ گھریلو نسخے آزمائیں موج کے درد سے نجات پائیں

اکثر کھیل کود میں یا پھر کسی سرگرمی کے دوران کئی افراد کے پاؤں میں موج آ جاتی ہے مگر کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کوئی سرگرمی نہ کر رہے ہوں مگر پھر بھی اچانک چلتے پھرتے لڑکھڑا کر پاؤں مڑ جاتا ہے ایسے میں بھی پاؤں کے ٹخنوں میں خطرناک موج آ سکتی ہے۔

اگر آپ بھی تکلیف دہ موج کے درد سے نجات کے لیے پریشان ہیں تو آپ بالکل ٹھیک جگہ پر آئے ہیں کیونکہ آج ہم آپ کو بتانے والے ہیں موج کے درد سے نجات کے مؤثر اور گھریلو طریقے۔

پاؤں مڑنے کی وجہ سے ٹخنے پر موج شدید تکلیف دہ اور دردناک ثابت ہو سکتی ہے اس کی وجہ سے آپ چلنے پھرنے سے محتاج ہو سکتے ہیں اور شدید درد میں مبتلا ہو سکتے ہیں تاہم اگر گھریلو نسخوں کو فوری آزما لیا جائے تو اس میں کچھ بہتری ممکن ہے۔

ظاہر ہے کہ پاؤں کی موج راتوں رات تو ٹھیک نہیں ہو سکتی مگر مستقل مزاجی کے ساتھ چند نسخوں کو اپنا کر آپ اس درد سے نجات پا سکتے ہیں۔

پاؤں کی موج ٹھیک کرنے کے گھریلو نسخے

\* گرم پٹی کریں

پاؤں کی موج آتے ہی سب سے پہلا کام تو یہ کریں کہ آپ اسے ہوا سے بچائیں اور فوری گرم پٹی کو پاؤں پر اچھی طرح باندھ لیں تاکہ ہڈی کو ہوا نہ لگے ایسا کرنے سے موج کے درد میں کمی آئے گی۔

\* آئس پیڈ یا ہاٹ پیڈ

پاؤں میں موج آئے تو ٹخنوں پر اور پاؤں میں جہاں جہاں درد ہو وہاں آئس پیڈ یا ہاٹ پیڈ کا استعمال کریں تاکہ ٹشوز کو آرام ملے اور درد کم ہوتا رہے، ایسا کرنے سے آپ کے پاؤں کے ٹشوز کو آرام ملے گا اور سوزش دور ہوگی۔

\* پین کلر

آپ ایسی صورتحال میں درد کم نہ ہونے کی وجہ سے پین کلر کا استعمال بھی کر سکتے ہیں جو اندرونی سوزش دور کرے اور درد میں کمی لائے۔

\* تیل یا بام کا استعمال

پاؤں میں موج آنے کی صورت میں پٹی کرنے سے پہلے آپ کسی بھی اچھے تیل یا پھر بام سے پاؤں کی مالش بھی کر سکتے ہیں تاکہ درد دور ہو، سوزش کم ہو سکے اور پٹھوں میں نمی پیدا ہو جبکہ پٹھوں کا کھچاؤ بھی اس سے دور ہو جائے گا، پھر گرم پٹی کر لیں اور جتنا ہو سکے پاؤں کو ہوا لگنے سے بچائیں۔

\* ہلدی والا دودھ

ہلدی والا دودھ استعمال کرنا پاؤں کی موچ کو ٹھیک کرنے کے لئے بے حد ضروری ہے یہ ہڈی کو مضبوط بنائے گا سوزش دور کرے گا اور گرم تاثیر دے کر درد کو دور کرے گا، تو پھر ہلدی والے دودھ کا استعمال کرنا نہ بھولیں۔

\* آرام کریں

یہاں سب سے ضروری بات یہ ہے کہ آپ باقی سارے نسخے تو آزما لیں مگر ساتھ ہی آرام کرنا نہ بھولیں موچ والے پاؤں پر زور دے کر چلنے سے موچ مزید خراب اور دردناک بھی ہو سکتی ہے اس لئے کچھ گھنٹوں تک چلنے پھرنے سے گریز کریں اور آرام کو ترجیح دیں۔