

Bihar Polls: Tensions in the Alliances
VANDE BHARAT: ON A SLOW TRACK / CINEMA: AI TAKES BOLLYWOOD

www.indiatoday.in



NOVEMBER 3, 2025 ₹100

INDIA
TODAY



BACKACHE

HURTING THE YOUNG

ONCE CONSIDERED AN OLD-AGE AFFLICTION, BACK PAIN IS NOW STRIKING EARLY. BUT NEW, LESS INVASIVE THERAPIES OFFER HOPE

Volume 50 Number 44. Published on every Friday of Advance Week. Printed at LPO Delhi - PMS - Delhi - 110006 on Every Friday & Saturday. Total number of Pages 60 (including cover pages)

COVER STORY | BACKACHE



PRECISION AT WORK
Surgeons performing microscopic spine surgery at Artemis Hospital, Gurugram

CHANDRADEEP KUMAR

“In the past decade, spine surgery has changed in ways once thought impossible. Robot-assisted procedures allow millimetre-level accuracy. This lowers nerve risks and speeds recovery”

DR HITESH GARG, Head of Ortho-spine Surgery, Artemis Hospital, Gurugram

Acupuncture—a traditional Chinese medicine practice that involves inserting thin needles into specific points on the body—is increasingly integrated into rehab programmes. “It can’t realign bones, but it can relax muscles, improve blood flow and reduce inflammation,” says Dr Raman Kapur, head of acupuncture at Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi. Often paired with postural retraining, core strengthening, stretching and physiotherapy, acupuncture offers a supportive, low-risk way to manage mild spinal misalignments and related discomfort.

But, sometimes, the pursuit of health can backfire. During the pandemic, 28-year-old Delhi resident Priya Malhotra began following online yoga tutorials without supervision. Attempting advanced backbends and twists, she developed a sharp lower back pain. “I thought yoga was always safe, so I ignored the warning signs,” she says. But an MRI eventually revealed lumbar strain with early disc changes. Finally, months of physiotherapy and guided training helped her recover.

To prevent such setbacks, experts emphasise awareness. “There’s no single perfect posture,” says Dr Kapur. “What matters is a dynamic, balanced lifestyle that keeps the spine supported, strong and mobile.” Dr Mathai advocates a holistic approach that emphasises prevention. Ergonomic chairs with lumbar support, medium-firm mattresses and pillows that preserve the neck’s natural curve can ease everyday strain. Regular walking, swimming and supervised yoga help strengthen and align the spine, while timely medical intervention for pain can prevent chronic complications.

Education, especially in childhood, is crucial. Dr Chhabra stresses that teaching correct posture and load-bearing habits early is far more effective than correcting them later. Limiting schoolbag weights, enforcing screen-time rules and encouraging outdoor play can dramatically reduce long-term risk. Communities must also be trained to spot red flags like weakness, numbness or persistent pain that signal the need for urgent care.

On the policy side, Dr Chhabra, who also chairs the National Academy of Medical Sciences Taskforce on Spine Care, calls for nationwide adoption of the WHO’s 2023 guidelines on chronic low back pain, workplace ergonomics incentives and broader insurance coverage for non-surgical care. District-level rehab units and outcome tracking, he argues, would improve both access and quality.

With education, policy reform and medical innovation working together, spine care in India is at a turning point. What was once a hidden epidemic of pain could become a model of proactive health, accessible care and longer, healthier lives. ■

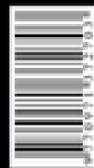
बिहार: शाहाबाद का शाह कौन?

यूपी: प्रदूषण में झूठी गोमती / सिनेमा: बॉलीवुड में एआइ की धमक

5 नवंबर, 2025

60 रुपए

इंडिया टुडे



कमर दर्द

जवानी पर बार

कभी बुढ़ापे की चिंमारी समझा जाने वाला कमर दर्द अब कम उम्र में दे रहा दस्तक. कम जोखिम वाले उपचार जगा रहे उम्मीद

OC

अखिल चन्द्रावर के लिए प्रत्येक शनिवार को प्रकाशित; एलपीसी दिल्ली-आरएफएमएल-दिल्ली-110006 से प्रत्येक शनिवार और सोमवार को प्रकाशित; कुल पन्नों की संख्या 52 (आवरण सहित) वर्ष 39; अंक: 49

आवरण कथा | कमर दर्द

सटीक इलाज
गुरुग्राम में आर्टेमिस
हॉस्पिटल में
माइक्रोस्कोपिक स्पाइन
सर्जरी के दौरान सर्जन

चंद्रदीप कुमार

“पिछले दशक में स्पाइन सर्जरी में कई मायने में इस कदर बदलाव आ गया है, जिसे कभी असंभव माना जाता रहा है. रोबोट की मदद वाले तरीकों से मिली मीटर तक सटीकता होती है. इससे जोखिम घटता है और रिकवरी तेजी से होती है.”

हितेश गर्ग,

प्रमुख, ऑर्थो-स्पाइन सर्जरी, आर्टेमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

स्टेम सेल और पीआरपी थेरेपी अभी भी प्रयोग के स्तर में हैं, और नतीजे हर मरीज और तरीके के हिसाब से अलग हो सकते हैं. दीर्घकालिक डेटा बहुत कम है. इलाज महंगा है और रेगुलेशन भी स्पष्ट नहीं है. कुछ क्लिनिक इन अनपूव्व ड्रीटमेंट को सर्जरी से बचने वाले मरीजों को बच रहे हैं.

होलिस्टिक वेलनेस की ओर

भागत अब अपनी पारंपरिक विधियों से भी रास्ता निकाल रहा है. आयुर्वेदिक विधियां जैसे कटि बस्ती में गर्म दवा वाला तेल कमर पर डालकर दर्द और जकड़न कम की जाती है और पिश्चिल में पूरे शरीर पर गर्म हर्बल तेल डालकर मालिश की जाती है. पंचकर्म में मसाज, हर्बल ट्रीटमेंट और शरीर की गहराई से सफाई के पांच मुख्य उपाय शामिल होते हैं. इसका उद्देश्य शरीर में सूजन कम करना और नेचुरल हीलिंग को बढ़ावा देना होता है. योग को भी अब स्पाइन केयर के लिए नए तरीके से अपनाया जा रहा है, जैसे डिजिटल डिटॉक्स योग टेक नेक यानी लगातार स्क्रीन झुककर देखने से होने वाली तकलीफ को कम करता है, बॉल रोप योग रीढ़ को सेफ तरीके से स्ट्रेच करता है,

और आर्यंगर योगा थेरेप में ब्रेल्ट, बोलन्टर और प्रॉप्स की मदद से बॉडी अलाइनमेंट और ताकत दोबारा बहाल की जाती है.

पारंपरिक चीनी चिकित्सा पद्धति एक्ज्यूंपंचर में शरीर के खास बिंदुओं पर फतली सुइयां लगाई जाती हैं. अब रीहैब प्रोग्राम का अहम हिस्सा बनती जा रही है. नई दिल्ली में सर गंगा राम हॉस्पिटल, में हेड ऑफ एक्ज्यूंपंचर डॉ. रमन कपूर कहते हैं, “यह हड्डियों को दोबारा सीधा नहीं कर सकती, लेकिन यह मसल्स को रिलैक्स, ब्लड फ्लो को बेहतर और इन्फ्लेमेशन यानी सूजन को कम करने में मदद करती है.”

लेकिन कई बार सेहत के पीछे भागना उल्टा पड़ सकता है. महामारी के दौरान 28 साल की दिल्ली निवासी प्रिया मल्होत्रा ने बिना किसी ट्रेनर की निगरानी के ऑनलाइन योग ट्यूटोरियल्स फॉलो करना शुरू किया. जैसे-जैसे उन्होंने एडवांस्ड बैकबेंड्स और ट्विस्ट्स करने की कोशिश की, उनकी कमर के निचले हिस्से में तेज दर्द शुरू हो गया. वे बताती हैं, “मुझे लगा योग तो सेफ होता है, मैंने दर्द को नजरअंदाज कर दिया.” लेकिन एमआरआई हुई, तो पता चला कि उनकी लंबर स्पाइन में स्ट्रेन और डिस्क में शुरुआती बदलाव आ चुके हैं. वे कई महिनों की फिजियोथेरेपी और गाइडेड ट्रेनिंग के बाद ही ठीक हो पाईं.

ऐसी गलतियों से बचने के लिए डॉ. कपूर कहते हैं, “कोई एक परफेक्ट पोश्चर नहीं होता. असल बात है एक डायनेमिक और बैलेंस्ड लाइफस्टाइल अपनाना, जिससे रीढ़ हमेशा सपोर्टेड, स्ट्रॉंग और फ्लेक्सिबल बनी रहे.” डॉ. मधवाई होलिस्टिक एप्रोच की सलाह देते हैं. नेशनल एकेडमी ऑफ मेडिकल साइंसेज टास्कफोर्स ऑन स्पाइन केयर के चेयरमैन डॉ. जयबड़ा का मानना है कि नीति स्तर पर देशभर में डब्ल्यूएचओ की 2023 के क्रॉनिक लो बैक पेन के दिशानिर्देशों को अपनाना जरूरी है. जागरूकता, नीतिगत सुधार और मेडिकल इनोवेशन मिलकर भारत में स्पाइन केयर को एक नए मोड़ पर ले जा रहे हैं. जो कभी छुपी हुई दर्द की महामारी थी, वह अब प्रोएक्टिव हेल्थ, सुलभ इलाज और लंबी, सेहतमंद जिंदगी का मॉडल बन सकती है. ■