

गर्दनEकमर और"घुटने"की"देखभाल



भौतिक"चिकित्सा"और"पुनर्वास"विभाग
लेडी"हार्डिंग"मेडिकल"कॉलेज एवं कलावती"सरन बाल चिकित्सालय

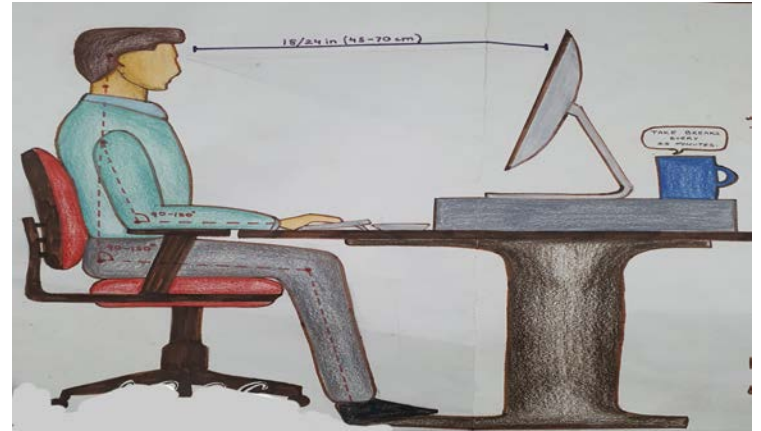
Information (जानकारी)

उपयुक्त व्यायाम तेज दर्द या चोट लगने पर नहीं करना है

यदि किसी व्यायाम को करने पर दर्द बढ़ जाता है तो उसे तुरंत वही रोक दे

गर्दन में दर्द से बचाव कैसे किया जा सकता है?

- सही मुद्रा में रहना- ऐसा करने से गर्दन की मांसपेशियों को राहत मिलती है, जिससे दर्द से बचा जा सकता है।
- काम के बीच में ब्रेक लेना- चूंकि, गर्दन को काफी देर तक एक दिशा या मुद्रा में रखने से गर्दन में दर्द होता है।
- कंप्यूटर, मोबाइल, टीवी देखते समय गर्दन का विशेष ध्यान दें



गर्दन के लिए व्यायाम

याद रखें. उपरोक्त अभ्यास के दौरान आपके गर्दन में कोर्ड हलचल नहीं होनी चाहिए।

>सीधे बैठें।

>अपने दोनों हाथों को गर्दन के पीछे रखें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

>फिर अपने हाथों को अपनी गर्दन की ओर और अपनी गर्दन को अपने हाथ की ओर दबाएं

>ध्यान रखें कि आपकी गर्दन और हाथ न हिलें

>10 सेकंड के लिए एक ही स्थिति रखें

>फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और फिर से शुरू करें, यह 10 बार दोहराया जा सकता है।

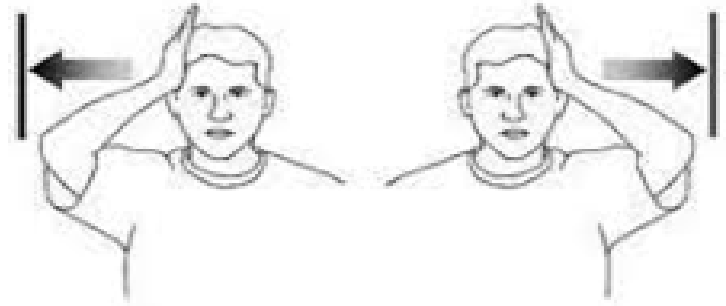


>अपने दाहिने हाथ को अपने सिर के दाहिनी ओर रखें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

>फिर अपने हाथों को अपने सिर की ओर और अपने सिर को अपने हाथ की ओर दबाएं

>ध्यान रखें कि आपकी गर्दन और हाथ न हिलें
10 सेकंड के लिए एक ही स्थिति रखें
फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और फिर से शुरू करें, यह 10 बार दोहराया जा सकता है।

>फिर अपनी बाईं ओर के लिए भी यही व्यायाम दोहराएं



> एक कुर्सी पर सीधे बैठें।

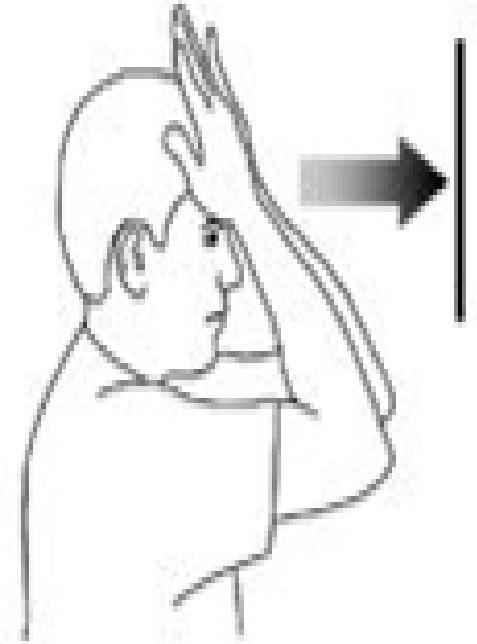
> दोनों हाथों को अपने माथे पर रखें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

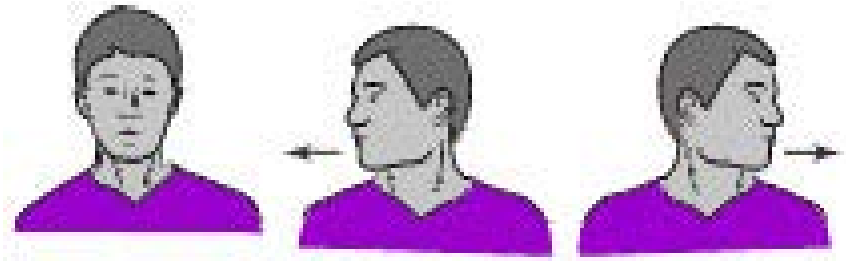
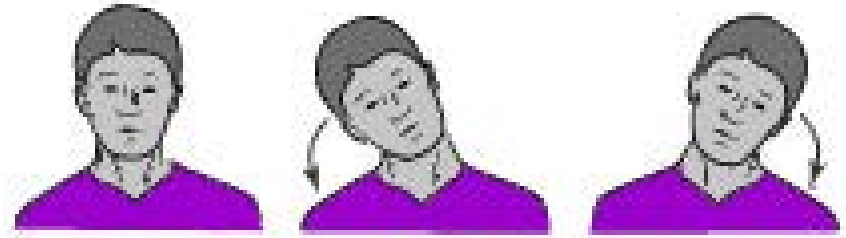
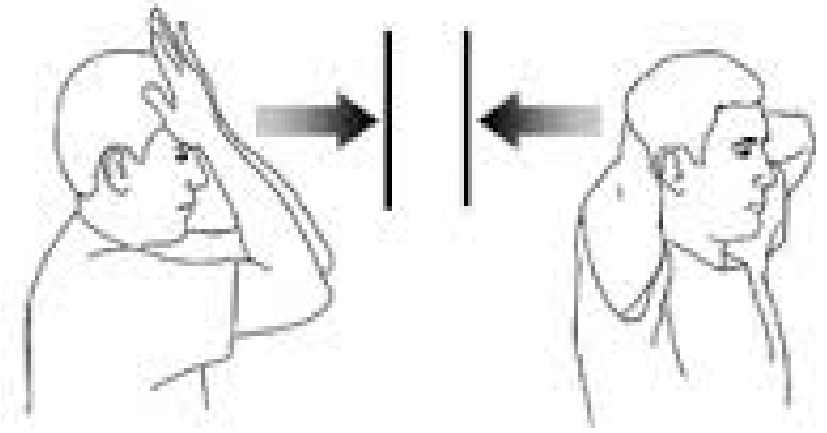
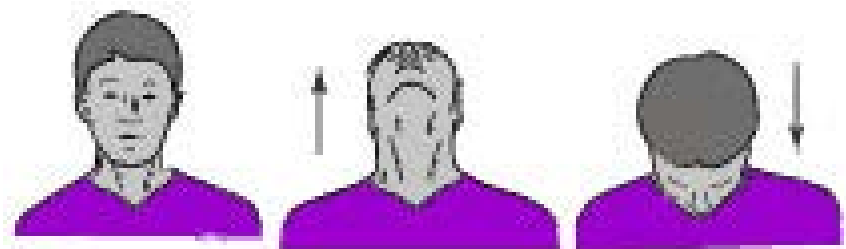
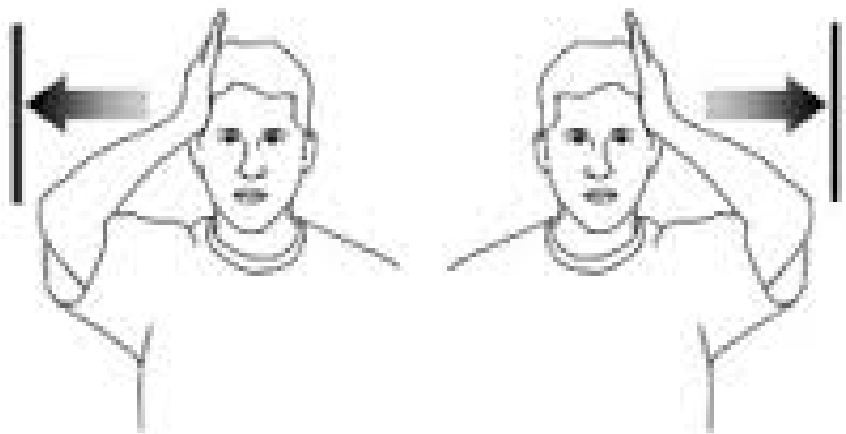
> फिर अपने हाथों को अपनी गर्दन की ओर और अपनी गर्दन को अपने हाथ की ओर दबाएं

> ध्यान रखें कि आपकी गर्दन और हाथ न हिलें

> 10 सेकंड के लिए एक ही स्थिति रखें

> फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और फिर से शुरू करें, यह 10 बार दोहराया जा सकता है।





- सोते समय गर्दन को शरीर के साथ संरेखित रखना चाहिए यदि आप सीधा सोते हैं तो एक पतली तकिया का उपयोग करें यदि आप एक तरफ सोते हैं तो एक मोटे तकिये का उपयोग करें.



कमर दर्द से कैसे बचें

>अच्छी मुद्रा पर ध्यान दें।

>अपनी कमर के पीछे कुर्सी, फर्श पर अपने पैरों को फ्लैट और अपनी पीठ सीधी रखें।

>भारी वजन उठाने से बचें

>अपनी पीठ को सीधा रखें और अपने घुटनों या कूल्हों पर झुकें। यदि आपके लिए अकेले भार उठाना कठिन हो तो मदद लें।



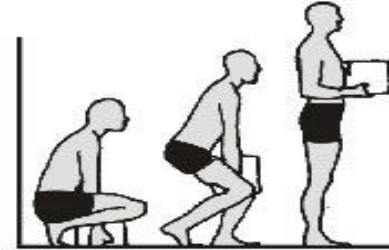
Slouch



Forced upright



Poised



Use your knees to lift

कमर के लिए व्यायाम

> अपनी पीठ के बल लेट जाएं. और अपने घटनों को मोड़ें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

> फिर एक तौलिया को रोल करें और इसे बोतल के समान मोटा बना लें

> फिर इस तौलिया को अपनी पीठ के नीचे रखें और इसे दबाकर 10 सेकंड के लिए पकड़ें

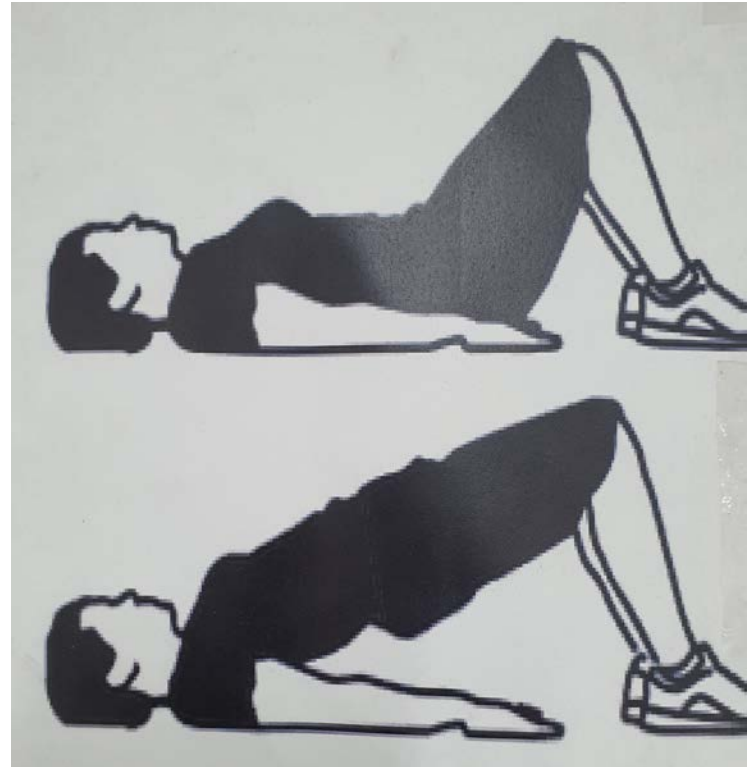
> फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं



>अपनी पीठ के बल लेट जाएं. और अपने घटनों को मोड़ें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

>फिर अपनी कमर को उठाएं और 10 सेकंड के लिए वहां रखें, इस अभ्यास को ब्रिजिंग कहा जाता है

>फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं



>अपने पेट पर लेट जाओ, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

>फिर अपने दाहिने पैर को कल्हे से उठाएं और अपने घटनों को झुकाए बिना इसे 10 सेकंड के लिए वहीं रखें

>फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं

>अपने बाएं पैर के लिए भी यही व्यायाम दोहराएं



> अपने पेट के बल लेट जाएं और अपने दोनों हाथों को उसी स्थिति में रखें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है

> फिर अपने कमर से धड़ को उठाकर 10 सेकंड के लिए वहीं रखें,

> फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं



घुटने के दर्द से कैसे बचें

> स्वस्थ वजन बनाए रखें, अधिक वजन होने के कारण आपके सभी जोड़ों, विशेषकर कूल्हों, पीठ के निचले हिस्से, घुटनों, टखनों और पैरों पर अतिरिक्त तनाव पड़ता है।

> सहायक, स्थिर, अच्छी तरह से फिट जूते पहनें

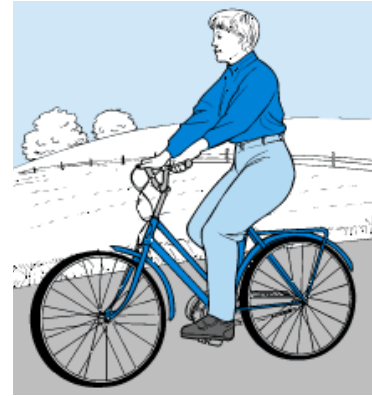
> चप्पल में ज्यादा दूर तक न चले

> आलती पालथी मार के न बैठें

> सीढ़ियों पर चढ़ने से बचें

➤ बहुत देर तक खड़े रहने या बैठने की स्थिति में न रहें

➤ साइकिल चलाएं



घुटने के लिए व्यायाम

घुटने के व्यायाम



सीधा लेटकर घुटने के नीचे तालिए को गोल आकार में मोड़कर रखें। फिर अपने पैर को सीधा रखकर उस तालिए को घुटने से दस सेकंड तक दबाएं रखें। फिर घुटने को ढीला कर लें।



सीधा लेटकर तालिए को गोल आकार में मोड़कर ऐड़ी के नीचे रखें। फिर तालिए को ऐड़ी से दस सेकंड तक दबाए रखें। फिर घुटने को ढीला कर लें।



सीधा लेट कर, एक पैर को सीधा ऊपर की ओर उठाएं तथा दस सेकंड तक उठाए रखें। फिर पैर नीचे करें।



सीधा लेटने के बाद घुटने को जितना हो सके उतना उसे मोड़िये और दस सेकंड तक उसे मोड़े रहिये। फिर पैर धीरे-धीरे सीधा कीजिये।



कुसी पर बैठकर पैर को सीधा ऊपर की ओर दस सेकंड तक उठाए रखें। फिर धीरे-धीरे पैर को मोड़ें।



पेट के बल लेट कर एक पैर को सीधा रखकर दूसरे पैर के घुटने को मोड़ें और कुल्हे की ओर लानें, दस सेकंड तक पैर को मोड़ कर रखें।

CARE OF KNEE

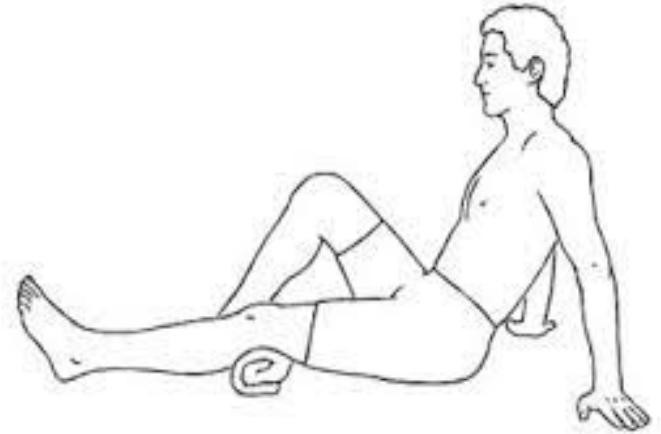


>अपनी पीठ के बल लेट जाएं और चित्र में दिखाए अनुसार घुटनों को सीधा रखें

>एक तौलिया ले और इसे एक बोतल के रूप में मोटी रोल करें

>फिर अपने दाहिने घटने के नीचे तौलिया रखें, और इसे 10 सेकंड के लिए नीचे दबाएं

>2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं

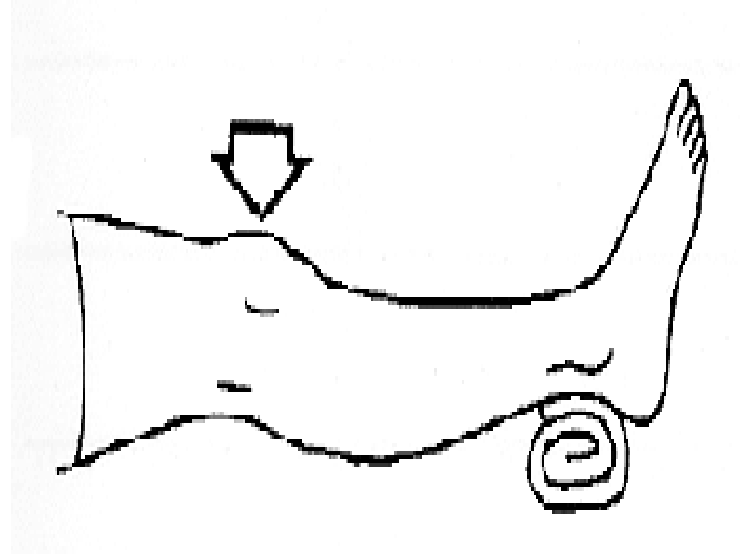


> अपनी पीठ के बल लेट जाएं और घुटनों को सीधा रखें

> एक तौलिया ले और इसे एक बोटल के रूप में मोटी रोल करें

> फिर अपने दाहिने एडी के नीचे तौलिया रखें, और इसे 10 सेकंड के लिए नीचे दबाएं

> 2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं

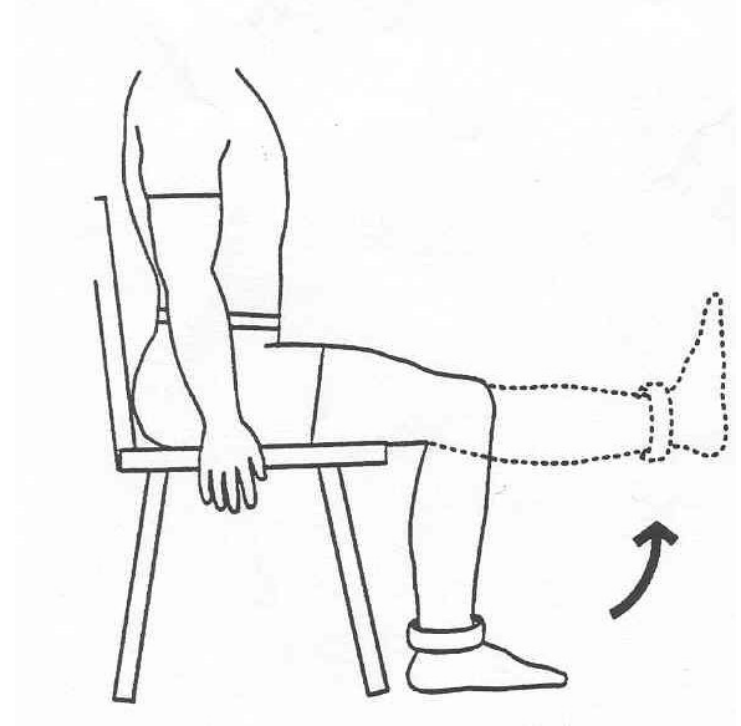


> एक उच्च सतह पर बैठो जैसे कि आपके पैर आपके घटनों से लटक रहे हैं, जैसा कि तस्वीर में दिखाया गया है

> फिर अपने दाहिने घटने को ऐसे उठाएं कि वह सीधा हो जाए और 10 सेकंड के लिए स्थिति को पकड़ें

> फिर 2 सेकंड के लिए आराम करें और इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं

> फिर अपने बाएं घटने के साथ एक ही व्यायाम करें



घर"पर"रहें"उ"स्वस्थ"रहें

अधिक"जानकारी"के"लिए"हमारी"हॉस्पिटल"की""टेली"- "हैल्थ"सर्विसेज"
का"उपयोग"करें

टेली हेल्थ: फिजिकल मेडिसिन & रिहैबिलिटेशन विभाग

- Monday/Wednesday/Friday
: 1 TO 2 PM & 3 TO 4 PM

सोमवार/"बुधवार/"शुक्रवार:"
दोपहर" ' "बजे"से"("बजे और
) "से"* "बजे

मोबाइल नंबर":
9354770787

व्हाट्सप्प नंबर:
9354770787

लैंडलाइन"नंबर:
011- 23408202