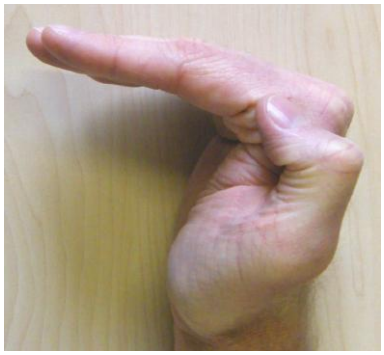
STRENGTHENING AND STRETCHING FOR RHEUMATOID ARTHRITIS OF THE HAND

हाथ और बाजू के व्यायाम



अंगुली के जोड़ मोड़ना

1.अपनी सभी अंगुलियों के जोड़ों को नीचे की तरफ मोड़ें जैसा

दिखाया गया है।

2. दूसरी अंगुलियों के जोड़ों को सीधा रखें।

_____ सेकंड के लिए रुकें। आप दोनों हाथों को एक ही समय में कर सकते हैं।

अंगुली मोड़ना

1.अपनी उंगली को सीधा रखते हुए, दिखाए गए अनुसार अपने पहले दो जोड़ों को मोड़ें _____ सेकंड के लिए रुकें।

2. प्रारंभिक स्थिति पर लौटें।

3. फिर अपनी उँगलियों को मोड़ते हुए अपने हाथ के आधार को इस प्रकार स्पर्श करने की कोशिश करें जैसा दिखाया गया है।_____ सेकंड के लिए रुकें

4. प्रारंभिक स्थिति पर लौटें।

5. फिर दिखाए अनुसार मुट्ठी बनाने की कोशिश करें। _____ सेकंड के लिए रुकें

और प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं। सभी _____ बार दोहराएं.

अंगुली चलाना

1. अपने हाथों की हथेली को नीचे की ओर रखें ताकि वे प्रकोष्ठ (हथेली और कोहनी के बीच भाग) के अनुरूप हों|

2. अपने अंगूठे को बगल की ओर ले जाएं जैसा दिखाया गया है|

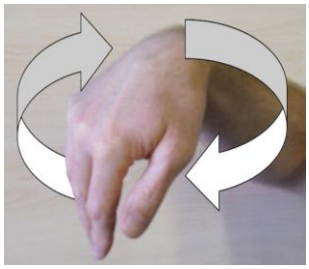
3. तर्जनी को ऊपर उठाएं और अंगूठे की ओर आगे बढ़ें|

4. जितना संभव हो अंगूठे के पास रखने की कोशिश करें|

5. इस प्रक्रिया को दूसरी उंगलियों से भी दोहराएं।अपने हाथों को ऊपर उठाएं और प्रारंभिक स्थिति पर लौटें।

कलाई के घेरे

अपने अग्रभाग और कोहनी को नीचे रखते हुए अपने हाथ को एक सर्कल में ले जाएं फिर विपरीत दिशा में दोहराएं। आप दोनों हाथों को एक ही समय पर कर सकते हैं।



उंगलियों को फैलाएं

1. अपने हाथों को टेबल पर सपाट रखें.

2. अपनी उंगलियों को सीधा रखते हुए जितना हो सके इस तरह फैलाएं ।

_____ सेकंड के लिए रुकें।

कलाई पीछे की ओर झुकाना

1. कोहनियों को अपनी तरफ पकड़कर बैठें और ९० डिग्री तक मोड़ें, इलास्टिक बैंड को दोनों हाँथों में पकड़ें कलाइयों के साथ हाथ अंदर की ओर मुड़ा हुआ । सुनिश्चित करें कि आपकी बाहें काफी दूर हैं इसलिए वहाँ इलास्टिक बैंड में ढीलापन ना हो|

2. अपने अग्रभागों को स्थिर रखते हुए, अपनी कलाइयों को पीछे की ओर मोड़ें बैंड को उतना ही खींचना जितना आराम से संभव हो |

3. 2 सेकंड के लिए रुकें और फिर बहुत धीरे-धीरे वापस प्रारंभिक स्थिति पे लौटें.

यदि यह अधिक आरामदायक है, तो करते समय अपने हाथों और अग्र भुजाओं को एक टेबल पर टिका सकते हैं यदि आप बैंड को ठीक से पकड़ने में असमर्थ हैं, तो चिकित्सक आपको बैंड संलग्न करने के वैकल्पिक तरीके दिखाएंगे।

हाथ निचोड़

1. गेंद या पोटीन को अपने हाथ में पकड़ो जैसा दिखाया गया है।

2. 2 सेकंड के लिए जितना हो सके उतना जोर से निचोड़ें।

इसे आप एक ही समय में दोनों हाथों से कर सकते हैं। अगर यह अधिक आरामदायक है, आप अपने हाथों और अग्रभाग को व्यायाम करते समय टेबल पर रख सकते हैं।

अंगुली निचोड़

1. पोटीन को सॉसेज में रोल करें।

2. अपने हाथों को एक टेबल पर सपाट रखें उंगलियों के बीच पोटीन के साथ जैसा दिखाया गया है।

3. अपनी उँगलियों को आपस में इस प्रकार निचोड़ें: उन्हें सीधा रखते हुए। आराम से जितना संभव हो सके.

4. दूसरी उंगलियों से दोहराएं। उंगलियों को निचोड़ें।

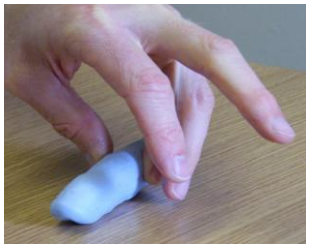
फिंगर पिंच

.

1 .पोटीन को सॉसेज जैसा लंबा बेल लें.

2.अंगूठे और पहली उंगली की नोक बीच पोटीन को निचोड़े जैसा दिखाया गया है।

3. जितना हो सके उतना जोर से निचोड़ें।

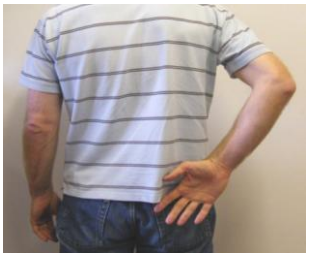


4. दूसरी उंगलियों से दोहराएं दोनों हाथों से।आप दोनों हाथ एक साथ कर सकते हैं।

सिर के पीछे हाथ

अपने हाथ को अपने सिर और गर्दन के पीछे तक पहुँचाने की कोशिश करें।

आराम से जितना संभव हो।



_____ सेकंड के लिए रुकें। आप दोनों हाथों को एक ही समय में कर सकते हैं।

कमर के पीछे हाथ

अपने हाथ को अपनी पीठ के पीछे जहाँ तक आराम से संभव हो पहुँचाने की कोशिश करें।

_____ सेकंड के लिए रुकें। आप दोनों हाथों को एक ही समय में कर सकते हैं।

Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.