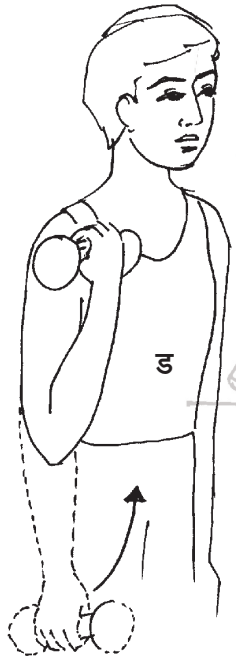
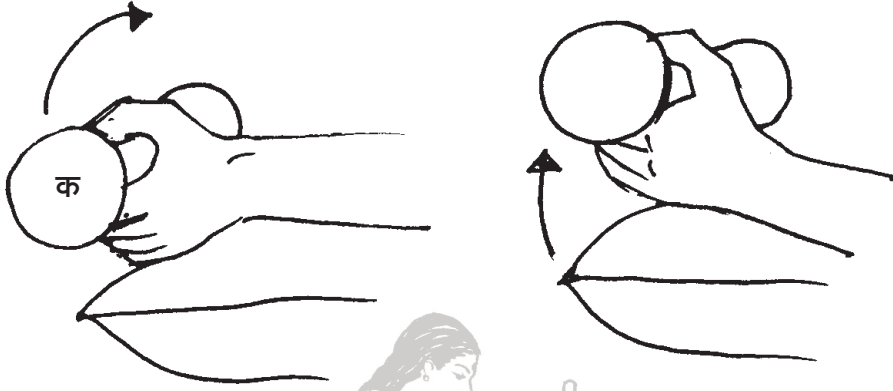
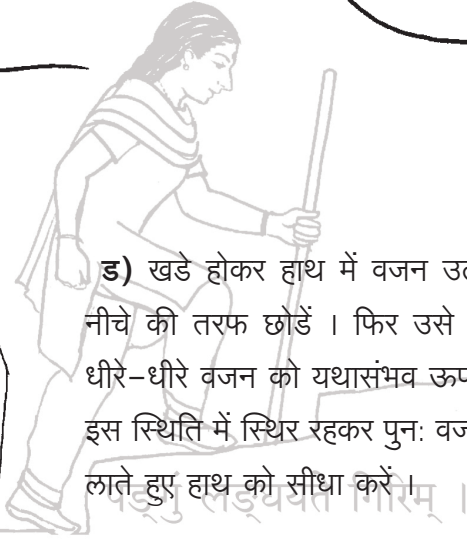


क) कोहनी से कलाई तक आधार देते हुए हाथ को स्थिर करें। मुठ्ठी में पकड़े वजन को दाईं-बाईं ओर गोल घुमाएँ।



ड) खड़े होकर हाथ में वजन उठाकर हाथ को सीधा नीचे की तरफ छोड़ें। फिर उसे कोहनी में मोड़ते हुए धीरे-धीरे वजन को यथासंभव ऊपर ले आएँ। कुछ देर इस स्थिति में स्थिर रहकर पुनः वजन को धीरे-धीरे नीचे लाते हुए हाथ को सीधा करें।



तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.

- फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
- Email : sywagh@yahoo.co.in • Web : www.arthritis-india.com
- You Tube : Dr. Shrikant Wagh

लुपस क्लिनिक

संधिवात के आधुनिक उपचार

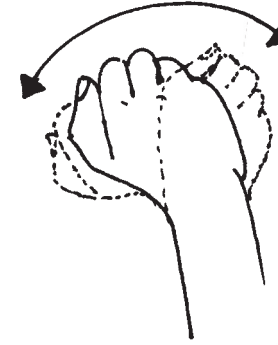
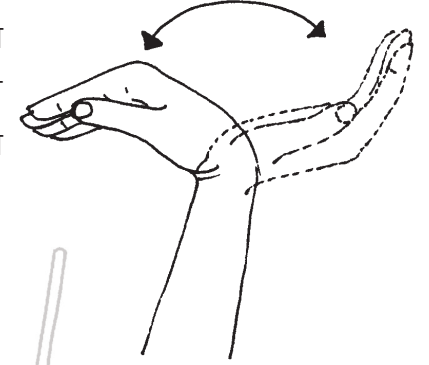
कोहनी, कलाई तथा पंजे के लिये व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटोलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

हर्मेटोलॉजिस्ट

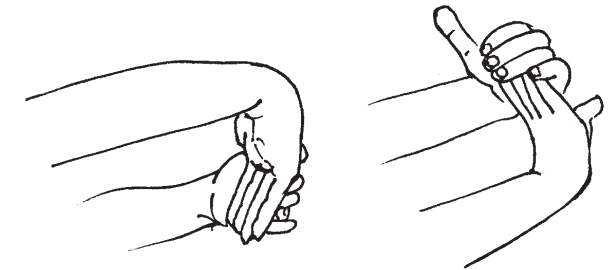
१) अग्रबाहु को स्थिर रखते हुए (आवश्यकता हो तो दूसरे हाथ की सहायता लें) पंजे को कलाई से यथासंभव ऊपर उठाएँ एवं नीचे लाएँ।



२) मुठ्ठी को कलाई से दाएँ-बाएँ तथा ऊपर-नीचे झुकाएँ। इसके बाद मुठ्ठी को घड़ी की सुईयों की दिशा में तथा विपरीत दिशा में गोल घुमाएँ।

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

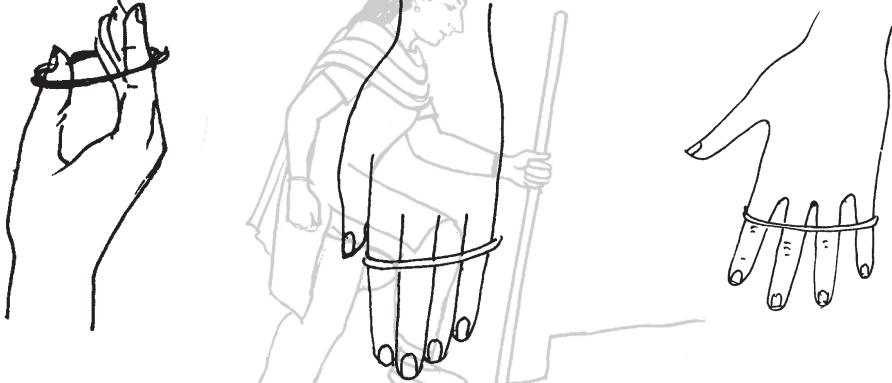
३) हाथ को सीधा आड़ा रखते हुए पंजे को जमीन की दिशा में रखें। चित्र में प्रदर्शित स्थिति के अनुसार दूसरी हथेली से उंगलियों पर जोर डालते हुए कलाई को यथासंभव नीचे लाएँ। इसी प्रकार पंजे की ओर से उंगलियों पर जोर डालते हुए कलाई को यथासंभव ऊपर तानें। कलाई को तानने के इसी प्रकार के व्यायाम को टेबल अथवा दीवार पर पंजे को दबाते हुए भी किया जा सकता है।



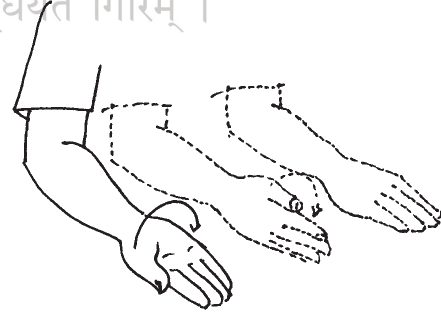
- ४) रबड की मुलायम गेंद को पंजे में पकडकर पाँचों उंगलियों से यथासंभव दबाएँ ।



- ५) चित्रानुसार पाँचों उंगलियों में रबड को फँसाकर पंजे को पूरी तरह खोलने का प्रयास करें । अँगूठे को छोड़ अन्य चार उंगलियों में मोटे रबड को फँसाकर उंगलियों को फैलाएँ ।



- ६) हाथ को छाती की तरफ दबाकर कोहनी को स्थिर रखें । पंजा ऊपर की दिशा में रखें । अब हाथ को कोहनी में घुमाते हुए पंजे को पलटकर नीचे की ओर ले जाएँ । इस स्थिति में दस सेकंड तक स्थिर रहकर पुनः पंजे को घुमाकर पूर्व स्थिति में ले आएँ ।



- ७) उंगलियों के जोड़ों के व्यायाम हेतु एकेक उंगली को अँगूठे पर दबाएँ । हाथ के पंजे को बंद कर फिर पूरी तरह खोलें । अँगूठे को पंजे से टिकाकार पुनः लंबाते हुए तानें । हर एक उंगली में तीन जोड होते हैं । उन सभी का स्वतंत्र संचलन भी करें ।

वजन की सहायता से किए जानेवाले व्यायाम

उपर्युक्त सभी व्यायाम प्रकार हाथ में एकाध वजन उठाकर भी किए जा सकते हैं । वजन के लिए हाथ में डंबेल लें । भिन्न-भिन्न वजन की डंबेल्स उपलब्ध हैं । धीरे-धीरे वजन में बढ़ोतरी करें । पानी से भरी एक लिटर की बोतल का वजन एक किलो अथवा २.२ पौंड होता है । पानी की बोतल अथवा रेत की सुयोग्य वजन वाली थैली के प्रयोग से भी इन व्यायामों को किया सकता है ।

- अ) चित्र में प्रदर्शित स्थिति के अनुसार कोहनी को स्थिर रखकर मुट्टी में पकड़ें । वजन को ऊपर की दिशा में उठाएँ । १० सेकंड इस स्थिति में रहकर पूर्वस्थिति में आएँ ।



- ब) इसी तरह वजन को जमीन की दिशा में मुट्टी में पकडकर ऊपर उठाएँ ।

