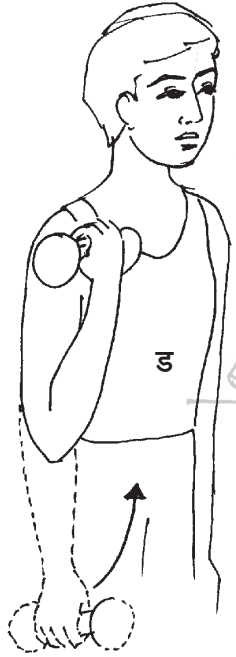


(क) कोपरापासून मनगटापर्यंत हातास आधार देऊन हात स्थिर करावा. मुठीत धरलेले वजन उजवीकडे, तसेच डावीकडे गोल फिरवावे.



(ड) उभे राहून हातात वजन धरून हात सरळ खाली सोडावा. हात कोपरात वाकवून वजन हळूहळू शक्य तितके वर आणावे. या स्थितीत काही वेळ थांबून वजन पुन्हा हळूहळू खाली आणून हात सरळ करावा.

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

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

संधिवाताचे आधुनिक उपचार

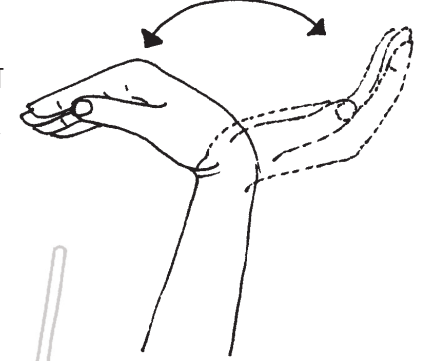
कोपर, मनगट व पंजाचे व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

हर्मेटॉलॉजिस्ट

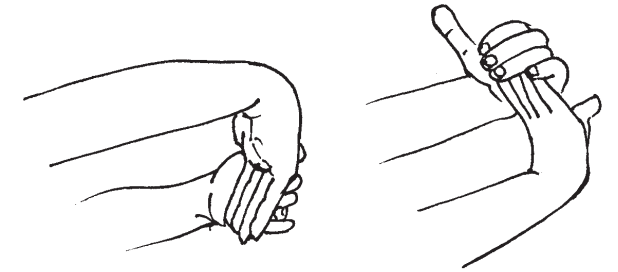
१) हात स्थिर ठेवून (जरूर वाटल्यास दुसऱ्या हाताने हात स्थिर करावा) पंजा शक्य तितका वर, तसेच खाली आणावा.



२) मूठ मनगटापाशी उजवीकडे व डावीकडे, तसेच वरखाली वाकवावी. यानंतर मूठ घड्याळाच्या काट्यांच्या दिशेने गोल फिरवावी.

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

३) हात सरळ आडवा ठेवून पंजा जमिनीच्या दिशेने ठेवावा. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे दुसऱ्या हाताने बोटांवर दाब देऊन मनगट शक्य तितके खाली आणावे. याचप्रमाणे बोटांवर पंजाच्या बाजूने दाब देऊन मनगट शक्य तितके वर ताणावे. मनगट ताणण्यासाठीचा असाच व्यायाम टेबलावर किंवा भिंतीवर पंजा दाबून देखील करता येतो.



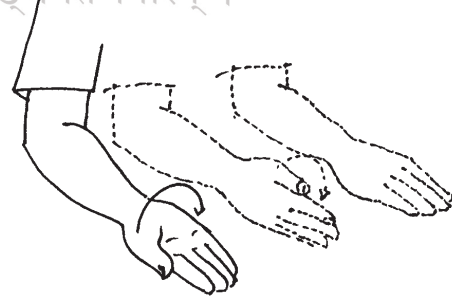
४) पंजामध्ये रबराचा मऊ चेंडू धरून पाचही बोटांनी शक्य तितका दाबावा.



५) चित्रात दाखविल्याप्रमाणे पाचही बोटांमध्ये जाड रबर अडकवून पंजा पूर्णपणे उघडण्याचा प्रयत्न करावा. अंगठ्याव्यतिरिक्त इतर चार बोटांमध्ये जाड रबर अडकवून बोटे फाकवावीत.



६) हात छातीच्या बाजूला दाबून कोपर स्थिर ठेवावे. पंजा वरील दिशेने ठेवावा. आता हात कोपरापाशी फिरवून पंजा उलटा करून खालील दिशेस न्यावा. या स्थितीत १० सेकंद थांबून पंजा फिरवून पुन्हा वर आणावा.

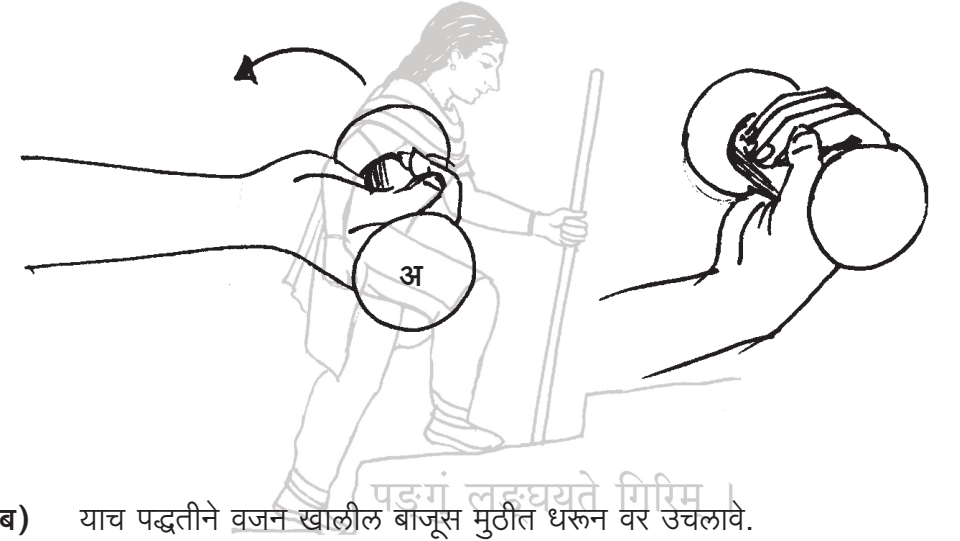


७) बोटांच्या सांध्यांच्या व्यायामासाठी एकेक बोट अंगठ्यापाशी दाबावे. हाताचा पंजा मिटावा, तसेच संपूर्ण उघडावा. अंगठा पंजाला टेकवून पुन्हा लांब करून ताणावा. प्रत्येक बोटात तीन सांधे असतात. या सर्व सांध्यांची स्वतंत्र हालचालसुद्धा करावी.

वजनाच्या साहाय्याने करावयाचे व्यायाम

वरील सर्व प्रकारचे व्यायाम हातात एखादे वजन घेऊन करणे शक्य आहे. वजनासाठी हातात डंबेल घ्यावी. डंबेल्स वेगवेगळ्या वजनांच्या मिळतात. हळूहळू वजन वाढवत न्यावे. पाण्याने भरलेल्या एक लिटरच्या बाटलीचे वजन एक किलो अथवा २.२ पौंड भरते. पाण्याची बाटली अथवा योग्य वजनाची वाळूची पिशवी वापरूनही हे व्यायाम करता येतात.

(अ) चित्रात दाखविल्याप्रमाणे कोपर स्थिर ठेवून मुठीतले वजन वरच्या बाजूला ठेवावे आणि वजन वर उचलावे. या स्थितीत १० सेकंद थांबून वजन हळूहळू खाली आणावे.



(ब) याच पद्धतीने वजन खालील बाजूस मुठीत धरून वर उचलावे.

