AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

EYES: கண்கள்:[1]

Look left and right alternatively

மாறி மாறி இடது மற்றும் வலது பக்கம் பார்க்கவும்

Look up and then down.

மேலும் கீழும் பார்க்கவும்

Focus on a finger moving towards and away from face.

விரலை முகத்திற்கு அருகில் மற்றும் அப்பால் கொண்டு சென்று கவனம் செலுத்தவும்

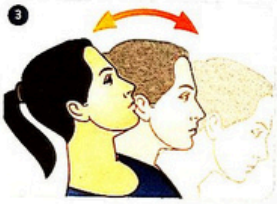
HEAD: தலை:[1]

Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now turn your head to the left and the right while keeping your eyes fixated on your thumb.

உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் நோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை இடது மற்றும் வலது பக்கம் திருப்பவும்.

Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now move your head up and down while keeping your eyes fixated on your thumb.

உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் நோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.



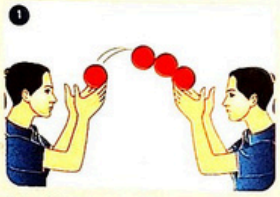
(First slowly, then quickly & later with closed eyes) Bending forward and backward alternatively.

(முதலில் மெதுவாக, பின்னர் வேகமாக மற்றும் பிறகு மூடிய கண்களுடன்) மாறி மாறி முன்னும் பின்னும் வளைக்கவும்.

Turning alternatively to left and then right.

தலையை முதலில் வலது மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் திருப்பவும்.

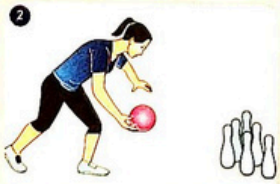
MOVING: நடத்தல்:[1]



Circle around a center person who will throw a large ball and to whom you will return.

நடுவில் இருக்கும் நபரைச் சுற்றி வட்டமடித்துக்கொண்டே பந்தை போட்டு பிடிக்கவும்.

* for BPPV



Playing any game involving bending, stretching and aiming with the ball.

குனிதல், உடம்பை நீட்டல் மற்றும் நேர்கொண்டு பார்த்தல் அடங்கிய எந்த விளையாட்டையும் விளையாடவும்.

Walking up and down steps with eyes open and then eyes closed.

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு படிகளில் ஏறி இறங்குதல்.

Walking around in the room with eyes open and then closed.

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு அறையில் சுற்றி நடத்தல்.

Walk along the line. While walking turn your head to one side after about three steps and then to the other side after another three steps. On the way back, alternate between looking up and looking down every three steps.

ஒரு கோட்டில் நடத்தல். நடக்கும்போது உங்கள் தலையை ஒரு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு கிட்டத்தட்ட மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும் மற்றும் பின்னர் மற்றொரு பக்கம் பார்த்துக்கொண்டே மற்றொரு மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும். திரும்ப

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

EYES: கண்கள்:[1]

Look left and right alternatively

மாறி மாறி இடது மற்றும் வலது பக்கம் பார்க்கவும்

Look up and then down.

மேலும் கீழும் பார்க்கவும்

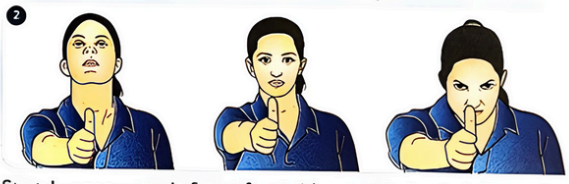
Focus on a finger moving towards and away from face.

விரலை முகத்திற்கு அருகில் மற்றும் அப்பால் கொண்டு சென்று கவனம் செலுத்தவும்

HEAD: தலை:[1]

Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now turn your head to the left and the right while keeping your eyes fixated on your thumb.

உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் நோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை இடது மற்றும் வலது பக்கம் திருப்பவும்.



Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now move your head up and down while keeping your eyes fixated on your thumb.

உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் நோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.

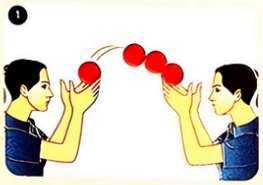
(First slowly, then quickly & later with closed eyes) Bending forward and backward alternatively.

(முதலில் மெதுவாக, பின்னர் வேகமாக மற்றும் பிறகு மூடிய கண்களுடன்) மாறி மாறி முன்னும் பின்னும் வளைக்கவும்.

Turning alternatively to left and then right.

தலையை முதலில் வலது மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் திருப்பவும்.

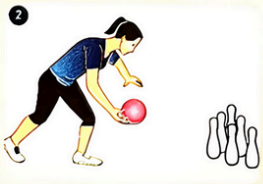
MOVING: நடத்தல்:[1]



Circle around a center person who will throw a large ball and to whom you will return.

நடுவில் இருக்கும் நபரைச் சுற்றி வட்டமடித்துக்கொண்டே பந்தை போட்டு பிடிக்கவும்.

* for BPPV



Playing any game involving bending, stretching and aiming with the ball.

குனிதல், உடம்பை நீட்டல் மற்றும் நேர்கொண்டு பார்த்தல் அடங்கிய எந்த விளையாட்டையும் விளையாடவும்.

Walking up and down steps with eyes open and then eyes closed.

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு படிகளில் ஏறி இறங்குதல்.

Walking around in the room with eyes open and then closed.

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு அறையில் சுற்றி நடத்தல்.

Walk along the line. While walking turn your head to one side after about three steps and then to the other side after another three steps. On the way back, alternate between looking up and looking down every three steps.

ஒரு கோட்டில் நடத்தல். நடக்கும்போது உங்கள் தலையை ஒரு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு கிட்டத்தட்ட மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும் மற்றும் பின்னர் மற்றொரு பக்கம் பார்த்துக்கொண்டே மற்றொரு மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும். திரும்ப வரும்போது ஒவ்வொரு மூன்று அடிகளுக்கும் மேலே பார்த்தல் மற்றும் கீழே பார்த்தல் இடை மாற்றி மாற்றி செய்யவும்

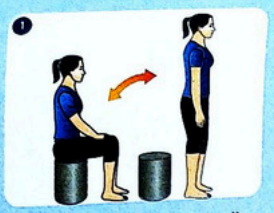
AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

STANDING: நின்றுகொண்டு:

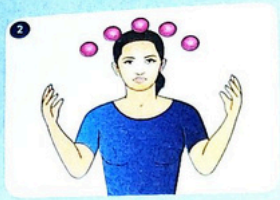


Changing from sitting to standing, initially with eyes open and then eyes closed.

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு உட்காருதல் மற்றும் நிற்றல்.

Throwing a small ball hand to hand under the knee.

உங்கள் முழங்கால்களுக்கு கீழிருந்து பந்தை ஒரு கையிலிருந்து மறு கையில் வீசி பிடிக்கவும்.



Throwing a small (pingpong) ball in an arc from hand to hand (above eye level) and following it with the eyes.

ஒரு சிறிய பந்தை கண்களுக்கு மேலாக ஒரு கையால் வீசி மறு கையால் பிடிக்கவும். பந்துடன் உங்கள் பார்வையையும் ஓட்டவும்.

Changing from sitting to standi and turning around in between.

நின்று கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்றல் மற்றும் இடையே திரும்பிக் கொள்ளுதல்.

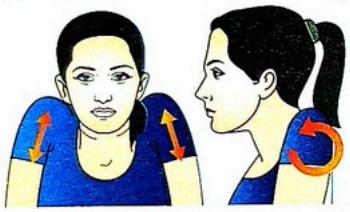
a. Maintain balance while standing with arms crossed in front of chest. Feet should be in a single line (one in front of another).

b. Maintain balance while standing on one foot on a soft surface (such as a mattress). First with open eyes, then with eyes closed.

(a) கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு நிற்கும்போது சமநிலையை பராமரிக்கவும். பாதங்கள் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும் (ஒன்றுக்கு முன்னால் மற்றொன்று).

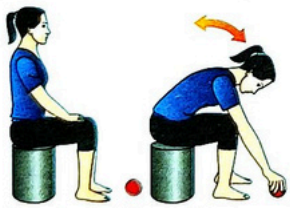
(b) ஒரு மென்மையான பரப்பு மீது (மெத்தை போன்றது) ஒரு பாதம் பதிய நின்று கொண்டு சமநிலையை பராமரிக்கவும். முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் கண்களை மூடிக்கொண்டு.

SITTING: உட்கார்ந்துகொண்டு :



Shrugging and rotating shoulders.

தோள்பட்டைகளை குலுக்கி சுழற்றுதல்.



Bending forward and picking up objects.

முன்னால் குனிந்து பொருள்களை எடுத்தல்.

Turning head and trunk alternatively to left and right.

தலை மற்றும் உடம்பை மாறி மாறி இடம் மற்றும் வலம் திருப்புதல்.

1. Sit upright on a bed with your head turned 45° toward the right ear.
2. Drop to the left side, so that your head touches the bed behind your left ear. Wait 60 seconds.
3. Move head and trunk in a swift movement toward the other side without stopping in the upright position, so that your head comes to rest on the right side of your forehead. Wait again for 60 seconds.
4. Sit up again.

This maneuver should be performed three times in the morning, three times at noon and three times at night. Repeat this daily until you are free from positional vertigo for 24 hours, performing these maneuvers for three days are often sufficient. For right ear BPPV, the maneuver has to be performed in the opposite direction, starting with the head turned toward the left ear.

1. முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு உட்காருதல் மற்றும் நிற்றல்.
1. உங்கள் முழங்கால்களுக்கு கீழிருந்து பந்தை ஒரு கையிலிருந்து மறு கையில் வீசி பிடிக்கவும்.
1. ஒரு சிறிய பந்தை கண்களுக்கு மேலாக ஒரு கையால் வீசி மறு கையால் பிடிக்கவும். பந்துடன் உங்கள் பார்வையையும் ஓட்டவும்.
1. நின்று கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்றல் மற்றும் இடையே திரும்பிக் கொள்ளுதல்.

(அ) கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு நிற்கும்போது சமநிலையை பராமரிக்கவும். பாதங்கள் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும் (ஒன்றுக்கு முன்னால் மற்றொன்று).

(ஆ) ஒரு மென்மையான பரப்பு மீது (மெத்தை போன்றது) ஒரு பாதம் பதிய நின்று கொண்டு சமநிலையை பராமரிக்கவும். முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் கண்களை மூடிக்கொண்டு.

Disclaimer:
The work is based on sources believed to be reliable. While compiling and checking the information every effort has been made to avoid any mistake, misinformation or omission, any user of this work should note that Abbott India limited shall not be liable in any manner whatsoever for any errors, omissions or inaccuracies arising from negligence or otherwise or any action on the basis of this work. The users shall solely be responsible for their actions and are requested to refer other specific sources for more details/clarifications.

பொறுப்புதுறப்பு :
இந்த பயிற்சி நம்பகமானது என்று நம்பப்படும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையிலானது ஆகும். இந்த பயிற்சியை தொகுப்பதற்கும் சரிபார்ப்பதற்கும் மிகுந்த கவனம் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டிருப்பினும், அல்லது இந்த வெளியீட்டில் உள்ள எந்த தவறுதல்கள், விடுதல்கள் அல்லது துல்லியமின்மைக்கு, அது கவனக் குறைவினால் அல்லது வேறுவகையினால் ஏற்பட்டிருந்தாலும் அல்லது அதிலிருந்து உருவாகும் எந்த விளைவுகளுக்காகவும் அபாட் இந்தியா லிமிடெட் பொறுப்பாக மாட்டார்கள். பயன்படுத்துபவர்கள் தங்களுடைய செயல்களுக்கு தாங்களே முற்றிலும் பொறுப்பாவார்கள் மற்றும் அதிக விவரங்களுக்கு/ விளக்கங்களுக்கும் இதர குறிப்பிட்ட ஆதாரங்களை பார்க்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

SEIZURE DIARY

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
1	T1 F3											
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

MONTHLY MIGRAINE DIARY
மாதாந்திர ஒற்றைத்தலைவலி நாட்குறிப்பு

Name : _____ D.O.B _____
பெயர் : பிறந்த தேதி :

Month மாதம்	Date தேதி	Day of Week வாரத்தின் நாள்	Time Attack Starts தாக்கம் ஆரம்பித்த நேரம்	Did you have an attack? Headache/ Migraine உங்களுக்கு தாக்கம் ஏற்பட்டதா? தலைவலி/ ஒற்றைத்தலைவலி	Severity Mild / Moderate / Severe தீவிரத்தன்மை மிதமானது/ நடுத்தரம்/ தீவிரம்	Feel Sick? Yes/No உடல்நலம்சரி உணர்கிறீர்களா? ஆம்/இல்லை	Vomit? Yes/No வாந்தி? ஆம்/ இல்லை	Medication Taken : Name எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட மருந்து : பெயர்	நேரம் Time	அளவு Dose
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	8									
	9									
	10									
	11									
	12									
	13									
	14									
	15									
	16									
	17									
	18									
	19									
	20									
	21									
	22									
	23									
	24									
	25									
	26									
	27									
	28									
	29									
	30									
	31									

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

MIGRAINE TRIGGER PAD
ஒற்றைத்தலைவலி விசையூட்டி அட்டை

COMMON TRIGGERS FOR MIGRAINE
ஒற்றைத்தலைவலிக்கான பொதுவான விசையூட்டிகள்

- **Emotional Stress** — உணர்ச்சி மனஅழுத்தம்
- **Food Related** — Cheese, Chocolate, Citrus Fruits, Coffee, Red Wine, Beer etc. — சீஸ், சாக்லேட், சிட்ரஸ் பழங்கள், காப்பி, ரெட் ஒயின், பீர் முதலியவை தொடர்புடைய உணவுகள்
- **Weather Changes** — வானிலை மாற்றங்கள்
- **Certain Medications** — Birth Control Pills, Hormone Therapy, Caffeine, Heart & BP Medicines, Vitamins — குறிப்பிட்ட மருந்துகள் குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள், ஹார்மோன் தெரபி, கேஃபீன், இதயம் மற்றும் இரத்த அழுத்த மருந்துகள், வைட்டமின்கள்

INDIA SPECIFIC TRIGGERS
இந்தியா குறிப்பிட்ட விசையூட்டிகள்

- **Sleep Related** — தூக்கம் சம்பந்தப்பட்டது
- **Stressful Travel** — இறுக்கமான பயணம்
- **Fasting** — உண்ணாவிரதம்
- **Educational Stress** — கல்விசார் மனஅழுத்தம்
- **Festival Crowd & Noise** — திருவிழாக் கூட்டம் மற்றும் இரைச்சல்
- **Washing Hair** — முடி கழுவுதல்
- **Spicy, oily, fried food** — காரமான, எண்ணெய், பொரித்த உணவு
- **Henna (Mehandi) Application** — மருதாணி தடவுதல்
- **Mosquito Coil & Incense Sticks** — கொசு வர்த்திச்சுருள் மற்றும் ஊதுவர்த்திகள்

MIGRAINE TRIGGER TIPS
ஒற்றைத்தலைவலி விசையூட்டி குறிப்புகள்

- **Reduce Stress** — மனஅழுத்தத்தை குறைக்கவும்
- **Follow your doctor's advice on medicines** — மருந்துகள் குறித்து மருத்துவரின் ஆலோசனையை பின்பற்றவும்
- **Stop smoking** — புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும்
- **Eat a Balanced Diet in small portions** — சிறிய அளவுகளில் சரிவிகித உணவு உண்ணவும்
- **Avoid Dehydration** — நீரற்றநிலையை தவிர்க்கவும்
- **Reduce hair wash frequency per week** — வாரம்தோறும் அடிக்கடி முடி கழுவுவதை குறைக்கவும்
- **Avoid skipping or delaying meals** — உணவை தவிர்த்தல் அல்லது தாமதப்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்
- **Sleep for 8 hrs everyday** — தினசரி 8 மணி நேரம் தூங்கவும்
- **Seek a social support group** — சமூக ஆதரவு குழு உதவியை நாடவும்
- **Exercise 5-6 days per week** — வாரத்திற்கு 5-6 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- **Avoid overcrowded travel and places** — நெரிசல் மிக்க பயணம் மற்றும் இடங்களை தவிர்க்கவும்
- **Identify your triggers & learn to cope** — உங்கள் விசையூட்டிகளை அடையாளம் காணவும் மற்றும் சமாளிக்க கற்றுக் கொள்ளவும்

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

நீங்கள் தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் பின்புற தசைகளை வலுப்படுத்தினால், அவை உங்களுக்கு தேவையான அனைத்து ஆதரவையும் அளிக்கும். தினசரி உடற்பயிற்சி கீழ்முதுகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற உதவும் என அறியப்பட்டுள்ளது.

Lie on your stomach. Lift your leg from the hip using the butt muscle. Make sure you keep the hip down on the ground & do not roll off. Hold for 5 seconds & then lower down.
Repeat 10 times

ஹிப் எக்ஸ்டென்ஷன்

குப்புற படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்புற தசைகள் பயன்படுத்தி, உங்களின் இடுப்புக்கு மேல் உங்கள் காலை உயர்த்துங்கள். உங்கள் இடுப்பு, தரையோடு ஒட்டியிருக்கட்டும். திரும்பாதீர்கள். 5 விநாடிகள் இப்படி இருந்த பின் காலை கீழே தணியுங்கள்.
மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

Lying on your back with head supported on a pillow. Bend both knees up with feet flat on the floor. Relax the back muscles & tighten your abdominal and buttock muscles to press your back flat against the floor
Repeat 10 times

பெல்விக் டில்ட்

மல்லாக்க படுத்தபடி தலைக்கு ஆதரவாக தலையணையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தரையில் பாதங்கள் சமமாக படிந்திருக்கும்படி இரண்டு முழங்கால்களையும் உயர்த்தி மடியுங்கள். முதுகு தசையை ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் அடிவயிறு மற்றும் புட்ட தசைகளை உங்கள் முதுகு தரையை ஒட்டி அழுந்திட இறுக்குங்கள்.
மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

Lying on your back with knees bent and feet flat on the floor. Lift your pelvis and lower back gradually off the floor. Hold for 5 seconds. Lower down slowly returning to the starting position.
Repeat 10 times

பெல்விக் லிஃப்ட்

மல்லாக்க படுத்தபடி முழங்கால்களை மடக்குங்கள். பாதங்கள் தரையில் சமமாக படிந்திருக்கட்டும். உங்கள் இடுப்பு பகுதி மற்றும் முதுகை தரைக்கு மேலே மெல்ல உயர்த்துங்கள். 5 விநாடிகள் இப்படியே இருங்கள். பின்பு ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பிட மெதுவாக தணியுங்கள்.
மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

In the crawling position, hollow your back.
Keep your neck long and elbows straight.
In the crawling position, arch your spine upwards while letting your head relax between your arms.
Repeat 10 times

கேட் ஸ்ட்ரெச்

கேமல் ஸ்ட்ரெச்

தவழும் நிலையில் உங்கள் முதுகை வளையாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கழுத்தை சற்று நீட்டியபடி முழங்கைகளை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதே நிலையில் உங்கள் தலையை உங்கள் கைகளுக்கு இடையில் ரிலாக்ஸாக வைத்தபடி உங்கள் முதுகு பகுதியை உயர்த்தி முன்நோக்கி வளையுங்கள்.
மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

Lie flat on your back & pull one knee gently into your chest and keep it clasped for 5 seconds.
Repeat 5 times for each side

க்நீ புல்

மல்லாக்க படுத்தபடி ஒரு முழங்காலை நெஞ்சை நோக்கி இதமாக மடக்குங்கள். இவ்வாறு மடக்கிய நிலையில் 5 விநாடிகள் இருங்கள்.
ஒவ்வொரு காலுக்கும் 5 முறை என மாற்றி மாற்றி பயிற்சி செய்யுங்கள்.

Lie on your stomach. Raise head and shoulders. Hold for 10 seconds & then return to your normal position
Repeat 10 times

பேக் எக்ஸ்டென்ஷன்

குப்புற படுத்துக் கொண்டு உங்கள் தலை மற்றும் தோள்களை தூக்குங்கள். 10 விநாடிகள் அப்படியே இருந்தபின் பின் வழக்கமான நிலைக்கு திரும்புங்கள்.
மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

While standing, put one foot on a chair in front of you. Now bend your forehead forward & try to touch it to your knee. Repeat with the other leg
Repeat 10 times

ஹர்ட்லர் ஸ்ட்ரெச்

நிற்கும்போது உங்கள் முன்னால் உள்ள நாற்காலியில் ஒரு காலை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் நெற்றியை முன்புறமாக வளைத்து உங்கள் முழங்காலை தொட முயற்சி செய்யுங்கள். இதேபோல் மற்றொரு காலால் முயற்சி செய்யுங்கள்.**மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.**

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

Shoulder circles

Stand upright with a slight bend to your upper back. Now roll your shoulders up, back and down in a fluid circle. Do this 10 times, and then switch directions and roll your shoulders forward 10 times.

தோள்பட்டை வட்டங்கள்

உங்கள் மேல் முதுகு பாகத்தை சற்றே வளைத்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். இப்போது உங்கள் தோள்களை மேல் நோக்கி உருட்டவும், திரவ வட்டத்தில் திரும்ப கீழ் நோக்கி கொண்டு வரவும். இதை 10 தடவை செய்யவும். பின்னர் திசைகளை மாற்றவும் மற்றும் உங்கள் தோள்களை 10 தடவை முன்னோக்கி உருட்டவும்.

Shoulder squeeze

Squeeze your shoulder blades together and hold for 5 seconds. Don't squeeze too hard; it should feel comfortable. Repeat 10 times twice a day.

தோள்பட்டை அழுத்துதல்

உங்கள் தோள்பட்டைகளை அழுத்தி ஒன்றாக கொண்டு வரவும் மற்றும் 5 நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். அதிக கடுமையாக அழுத்த வேண்டாம், வசதியாக உணர வேண்டும். ஒரு நாளுக்கு இரு முறை 10 தடவை மறுபடி செய்யவும்.

Reverse prayer pose

Bring both your hands behind your back & allow your palms to come together in prayer position, feeling your shoulder blades open & keeping your back straight.

தலைகீழ் பிரார்த்தனை தோரணை

உங்கள் இரண்டு கைகளையும் உங்கள் முதுகிற்கு பின்னால் கொண்டு வரவும். உங்கள் உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக சேர்த்து வைத்து பிரார்த்தனை நிலைக்கு கொண்டு வரவும். உங்கள் தோள்பட்டைகள் திறந்திருப்பதை உணருங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும்.

Arm circles

Standing near a wall, make big, slow circles with one arm. Get as close to the wall as you can. repeat 10 times in each direction before turning the other way to rotate the opposite arm. Do not slouch or round your back forward

கை வட்டமடித்தல்

ஒரு சுவர் அருகில் நின்று கொள்ளவும், ஒரு கை கொண்டு மெதுவாக ஒரு வட்டம் அடிக்கவும்.உங்களால் முடிந்த மட்டும் சுவரை ஒட்டி நிற்கவும். திரும்பி எதிர் கை கொண்டு செய்யும் முன்பாக ஒவ்வொரு திசையிலும் 10 தடவை செய்யவும். குனிய வேண்டாம் அல்லது உங்கள் முதுகை முன்னோக்கி வளைக்கவும் கூடாது.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS

8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

A combination of stretching and strengthening exercises can help ease neck & shoulder pain

Forward tilt

Lower your chin to your chest while keeping your shoulders straight. Hold the stretch for 15 to 30 seconds. Relax and slowly lift your chin back to the starting position.

முன்னோக்கி சாய்தல்

உங்கள் இரண்டு தோள்களை நேராக வைத்து கொண்டு உங்கள் முக தாடை பகுதியை கீழ் நோக்கி மார்பு பகுதிக்கு கொண்டு வரவேண்டும் இந்த நிலையில் 15 முதல் 30 வினாடிகள் இருக்க வேண்டும் பின்பு சற்று இளைப்பாறவும் பின்பு மீண்டும் உங்கள் முக தாடை பகுதியை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்

Side tilt

Rotate your head to one side while keeping your shoulders straight. Hold for 15 to 30 seconds. Relax and slowly return to the first position. Repeat on the other side. back to the starting position.

பக்கவாட்டில் சாய்தல்

உங்கள் தோள்களை நேராக வைத்து க்கொண்டு உங்கள் தலையை ஒரு பக்கமாக சுழற்றவும். 15 முதல் 30 நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். இளைப்பாறவும் மற்றும் மெதுவாக முதல் நிலைக்கு திரும்ப வரவும். மற்ற பக்கத்தில் மறுபடி செய்யவும், திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

Side rotation

Tilt your head so that you're moving your ear toward your shoulder. Hold for 15 to 30 seonds. Relax and slowly return to the first position. Tilt your head to the other side and repeat. back to the starting position.

பக்கவாட்டில் சுழற்சி

உங்கள் தோள்களை நோக்கி தலையை சாய்த்து உங்கள் காதை கொண்டுவரவும். 15 முதல் 30 நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். இளைப்பாறவும் மற்றும் மெதுவாக முதல் நிலைக்கு திரும்ப வரவும். மற்ற பக்கத்தில் மறுபடி செய்யவும், திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

Neck rolls

Tilt your head to the right & slowly roll it down(chin to chest) & to the left (making a u shape). Then roll it to the right. repeat 5 times in each direction. only roll it sideways & not in the back back to the starting position.

கழுத்தை உருட்டுதல்

உங்கள் தலையை வலது பக்கம் சாய்க்கவும் மற்றும் அதை கீழ் நோக்கி உருட்டவும் (முக தாடை பகுதியை மார்புக்கு) மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் (U வடிவம் உருவாக்குதல்) கொண்டு வரவும். பின்னர் பலது பக்கம் உருட்டவும். ஒவ்வொரு பக்கமும் 5 தடவை செய்யவும், பக்கவாட்டில் மட்டும் உருட்டவும் மற்றும் பின் பக்கம் அல்ல. திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

TAMIL

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

HOME VESTIBULAR EXERCISES
வெஸ்டிபுலர் பயிற்சிகள்

1) EYES: கண்கள்

Look left and right alternatively
மாறி மாறி இடது மற்றும் வலது பக்கம் பார்க்கவும்

Look up and then down.
மேலும் கீழும் பார்க்கவும்

Focus on a finger moving towards and away from Face.
விரலை முகத்திற்கு அருகில் மற்றும் அப்பால் கொண்டு சென்று கவனம் செலுத்தவும்

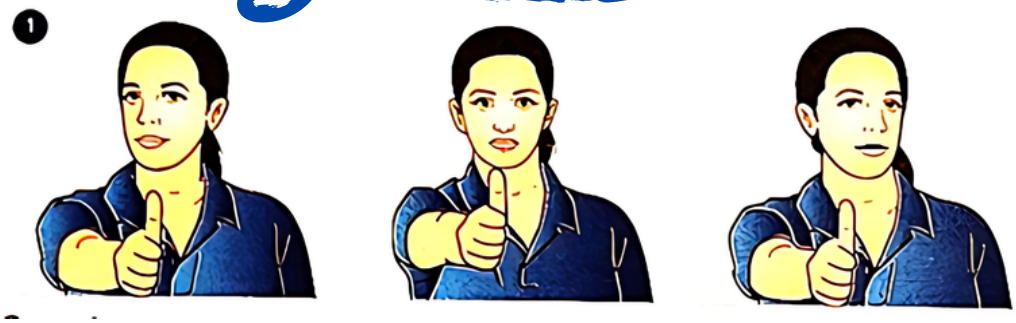
AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

2) HEAD: தலை



Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now turn your head to the left and the right while keeping your eyes fixated on your thumb
உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் தோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை இடது மற்றும் வலது பக்கம் திருப்பவும்.

Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now move your head up and down while keeping your eyes fixated on your thumb
உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் நோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.

(First slowly, then quickly & later with closed eyes) Bending forward and backward alternatively.
(முதலில் மெதுவாக, பின்னர் வேகமாக மற்றும் பிறகு முடிய கண்களுடன்) மாறி மாறி முன்னும் பின்னும் வளைக்கவும்.

Turning alternatively to left and then right.
தலையை முதலில் வலது மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் திருப்பவும்.

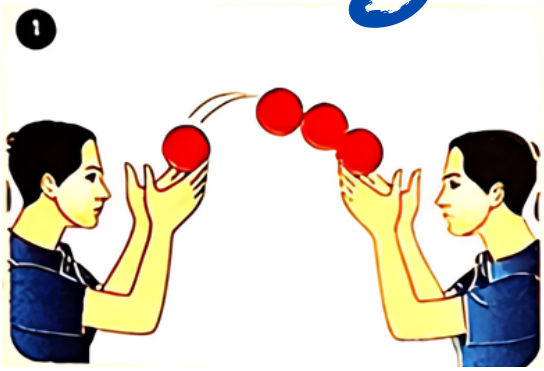
AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

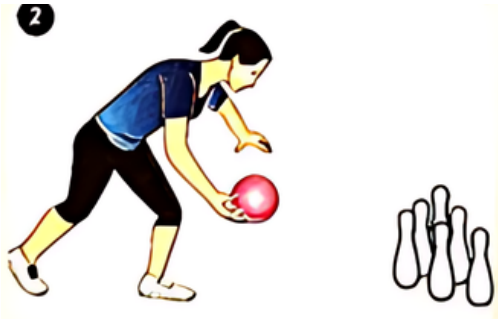
MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

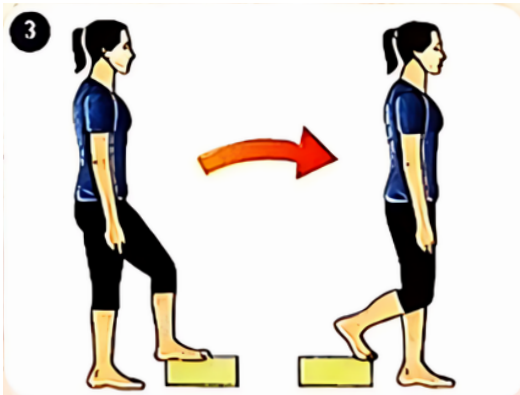
3) MOVING: நடத்தல்



Circle around a center person who will throw a large ball and to whom you will return.
நடுவில் இருக்கும் நபரைச் சுற்றி வட்டமடித்துக்கொண்டே பந்தை போட்டு பிடிக்கவும்.



Playing any game involving bending, stretching and aiming with the ball.
குனிதல், உடம்பை நீட்டல் மற்றும் நேர்கொண்டு பார்த்தல் அடங்கிய எந்த விளையாட்டையும் விளையாடவும்.



Walking up and down steps with eyes open and then eyes closed.
முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு படிகளில் ஏறி இறங்குதல்.

Walking around in the room with eyes open and then closed.
முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு அறையில் சுற்றி நடத்தல்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

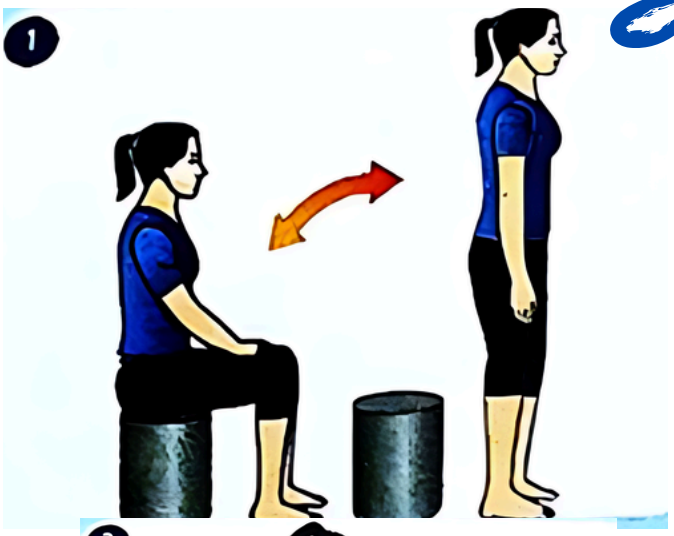
Walk along the line. While walking turn your head to one side after about three steps to the other side after another three steps. On the way back, alternate between looking up and looking down every three steps.

ஒரு கோட்டில் நடத்தல் நடக்கும்போது உங்கள் தலையை ஒரு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு கிட்டத்தட்ட மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும் மற்றும் பின்னர் மற்றொரு பக்கம் பார்த்துக்கொண்டே மற்றொரு மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும். திரும்ப வரும்போது ஒவ்வொரு மூன்று அடிகளுக்கும் மேலே பார்த்தல், அடுத்த மூன்று அடிகளுக்கு கீழே பார்க்கவும்

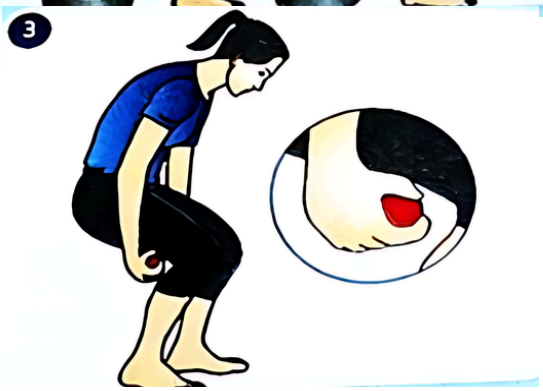
AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்
DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்
MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

4) STANDING: நிற்பது



Changing from sitting to standing, initially with eyes open and then eyes closed.
முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு உட்காருதல் மற்றும் நிற்றல்.



Throwing a small ball hand to hand under the knee.
உங்கள் முழங்கால்களுக்கு கீழிருந்து பந்தை ஒரு கையிலிருந்து மறு கையில் வீசி பிடிக்கவும்.

Throwing a small (pingpong) ball in an arc from hand to hand (above eye level) and following it with the eyes.
ஒரு சிறிய பந்தை கண்களுக்கு மேலாக ஒரு கையால் வீசி மறு கையால் பிடிக்கவும். பந்துடன் உங்கள் பார்வையையும் ஓட்டவும்.

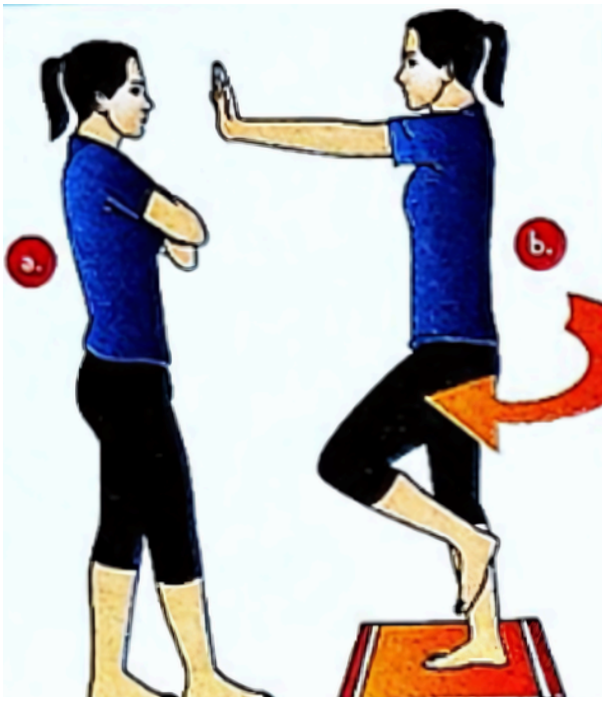
Changing from sitting to standing and turning around in between.
நின்று கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்றல் மற்றும் இடையே திரும்பிக் கொள்ளுதல்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை



a. Maintain balance while standing with arms crossed in front of chest. Feet should be in a single line (one in front of another).
b. Maintain balance while standing on one standing on foot on a soft surface (such as a mattress). First with open eyes, then with eyes closed.

(**6**) கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு நிற்கும்போது சமநிலையை பராமரிக்கவும். பாதங்கள் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும் (ஒன்றுக்கு முன்னால் மற்றொன்று)
(**B**) ஒரு மென்மையான பரப்பு மீது (மெத்தை போன்றது) ஒரு பாதம் பதிய நின்று கொண்டு சமநிலையை பராமரிக்கவும், முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் கண்களை முடிக்கொண்டு,

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

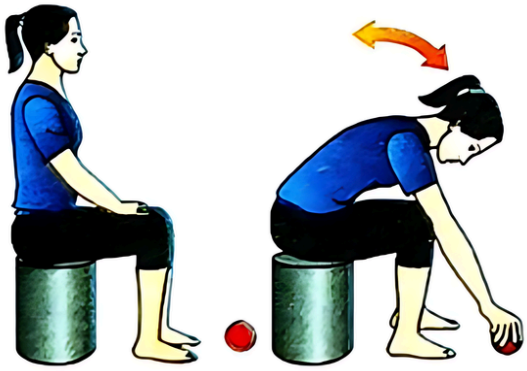
FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

5) SITTING: உட்கார்ந்து

1

Shrugging and rotating shoulders.
தோள்பட்டைகளை குலுக்கி சுழற்றுதல்.

2



Bending forward and picking up objects.
முன்னால் குனிந்து பொருள்களை எடுத்தல்.

3

Turning head and trunk alternatively to left and right
தலை மற்றும் உடம்பை மாறி மாறி இடம் மற்றும் வலம் திருப்புதல்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

1. Sit upright on a bed with your head turned 45″ toward the right ear.
2. Drop to the left side, so that your head touches the bed behind your left ear. Wait 60 seconds.
3. Move head and trunk in a swift movement toward the other side without stopping in the upright position, so that your head comes to rest on the right side of your forehead. Wait again for 60 seconds.
4. Sit up again.

This maneuver should be performed three times in the morning, three times at noon and three times at night. Repeat this daily until you are free from positional vertigo for 24 hours, performing these maneuvers for three days are often sufficient. For right ear BPPV, the maneuver has to be performed in the opposite direction, starting with the head turned toward the left ear.

1. உங்கள் தலையை வலது காது நோக்கி **45"** திருப்பிக் கொண்டு படுக்கையில் நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

2. இடது பக்கமாக சாயவும் , அதனால் உங்கள் தலை உங்கள் இடது காதுக்கு பின்னால் உள்ள படுக்கையைத் தொடும். **60** வினாடிகள் காத்திருக்கவும்.

3. நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்காமல், தலை மற்றும் உடற்பகுதியை வேகமான இயக்கத்தில் மறுபுறம் நோக்கி நகர்த்தவும், இதனால் உங்கள் தலை உங்கள் நெற்றியின் வலது பக்கத்தில் இருக்கும். மீண்டும் **60** வினாடிகள் காத்திருக்கவும்.

4. மீண்டும் உட்காருங்கள்.

இந்த சூழ்ச்சியை காலையில் மூன்று முறை, மதியம் மூன்று முறை மற்றும் இரவில் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். **24** மணிநேரத்திற்கு நீங்கள் நிலை தலைச்சுற்றலில் இருந்து விடுபடும் வரை தினமும் இதை மீண்டும் செய்யவும், மூன்று நாட்களுக்கு இந்த சூழ்ச்சிகளைச் செய்வது பெரும்பாலும் போதுமானது. வலது காது **BPPV** க்கு, சூழ்ச்சியை எதிர் திசையில் செய்ய வேண்டும், தலையை இடது காது நோக்கி திருப்ப வேண்டும்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

EXERCISES FOR BACK STRENGTHENING
முதுகு வலுவூட்டுவதற்கான பயிற்சிகள்

Lie on your stomach. Lift your leg from the hip using the butt muscle. Make sure you keep the hip down on the ground & do not roll off. Hold for 5 seconds & then lower down. Repeat 10 times

குப்புற படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்புற தசைகள் பயன்படுத்தி, உங்களின் இடுப்புக்கு மேல் உங்கள் காலை உயர்த்துங்கள். உங்கள் இடுப்பு, தரையோடு ஒட்டியிருக்கட்டும். திரும்பாதீர்கள். **5** விநாடிகள் இப்படி இருந்த பின் காலை கீழே தணியுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் **10** முறை செய்யுங்கள்.

Lying on your back with head supported on a pillow. Bend both knees up with feet flat on the floor. Relax the back muscles & tighten your abdominal and buttock muscles to press your back flat against the floor Repeat 10 times

மல்லாக்க படுத்தபடி தலைக்கு ஆதரவாக தலையணையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தரையில் பாதங்கள் சமமாக படிந்திருக்கும்படி இரண்டு முழங்கால்களையும் உயர்த்தி மடியுங்கள். முதுகு தசையை ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் அடிவயிறு மற்றும் புட்ட தசைகளை உங்கள் முதுகு தரையை ஒட்டி அழுந்திட இறுக்குங்கள். மீண்டும் மீண்டும் **10** முறைசெய்யுங்கள்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

Lying on your back with knees bent and feet flat on the floor. Lift your pelvis and lower back gradually off the floor. Hold for 5 seconds. Lower down slowly returning to the starting position. Repeat 10 times

மல்லாக்க படுத்தபடி முழங்கால்களைமடக்குங்கள். பாதங்கள் தரையில் சமமாகபடிந்திருக்கட்டும். உங்கள் இடுப்பு பகுதிமற்றும் முதுகை தரைக்கு மேலே மெல்லஉயர்த்துங்கள். **5** விநாடிகள் இப்படியேஇருங்கள். பின்பு ஆரம்ப நிலைக்குதிரும்பிட மெதுவாக தணியுங்கள்.மீண்டும் மீண்டும் **10** முறைசெய்யுங்கள்.

In the crawling position, hollow your back. Keep your neck long and elbows straight. In the crawling position, arch your spine upwards while letting your head relax between your arms. Repeat 10 times

தவழும் நிலையில் உங்கள் முதுகை வளையாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கழுத்தை சற்று நீட்டியபடி முழங்கைகளை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் இதே நிலையில் உங்கள் தலையை உங்கள் கைகளுக்கு இடையில் ரிலாக்ஸாக வைத்தபடி உங்கள் முதுகு பகுதியை உயர்த்தி முன்நோக்கி வளையுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் **10** முறை செய்யுங்கள்.

Lie flat on your back & pull one knee gently into your chest and keep it clasped for 5 seconds. Repeat 5 times for each side

மல்லாக்க படுத்தபடி ஒரு முழங்காலை நெஞ்சை நோக்கி இதமாக மடக்குங்கள். இவ்வாறு மடக்கிய நிலையில் **5** விநாடிகள் இருங்கள். ஒவ்வொரு காலுக்கும் **5** முறை என மாற்றி மாற்றி பயிற்சி செய்யுங்கள்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

Lie on your stomach. Raise head and shoulders. Hold for 10 seconds & then return to your normal position Repeat 10 times

குப்புற படுத்துக் கொண்டு உங்கள் தலை மற்றும் தோள்களை தூக்குங்கள். **10** விநாடிகள் அப்படியே இருந்தபின் பின் வழக்கமான நிலைக்கு திரும்புங்கள். மீண்டும் மீண்டும் **10** முறை செய்யுங்கள்.

While standing, put one foot on a chair in front of you. Now bend your forehead forward & try to touch it to your knee. Repeat with the other leg. Repeat 10 times

நிற்கும்போது உங்கள் முன்னால் உள்ளநாற்காலியில் ஒரு காலை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் நெற்றியை முன்புறமாக வளைத்து உங்கள் முழங்காலை தொட முயற்சி செய்யுங்கள். இதேபோல் மற்றொரு காலால் முயற்சி செய்யுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் **10** முறை செய்யுங்கள்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

EXERCISES FOR SHOULDER STRENGTHENING
தோள்பட்டை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

Shoulder circles

Stand upright with a slight bend to your upper back. Now roll your shoulders up, back and down in a fluid circle. Do this 10 times, and then switch directions and roll your shoulders forward 10 times.

தோள்பட்டை வட்டங்கள்

உங்கள் மேல் முதுகு பாகத்தை சற்றே வளைத்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். இப்போது உங்கள் தோள்களை மேல் நோக்கி உருட்டவும், திரவ வட்டத்தில் திரும்ப கீழ் நோக்கி கொண்டு வரவும். இதை **10** தடவை செய்யவும். பின்னர் திசைகளை மாற்றவும் மற்றும் உங்கள் தோள்களை **10** தடவை முன்னோக்கி உருட்டவும்.

Shoulder squeeze

Squeeze your shoulder blades together and hold for 5 seconds. Don't squeeze too hard; it should feel comfortable. Repeat 10 times twice a day.

தோள்பட்டை அழுத்துதல்

உங்கள் தோள்பட்டைகளை அழுத்தி ஒன்றாக கொண்டு வரவும் மற்றும் **5** நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். அதிக கடுமையாக அழுத்த வேண்டாம், வசதியாக உணர வேண்டும். ஒரு நாளுக்கு இரு முறை **10** தடவை மறுபடி செய்யவும்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

Reverse prayer pose

Bring both your hands behind your back & allow your palms to come together in prayer position, feeling your shoulder blades open & keeping your back straight.

தலைகீழ் பிரார்த்தனை தோரணை

உங்கள் இரண்டு கைகளையும் உங்கள் முதுகிற்கு பின்னால் கொண்டு வரவும். உங்கள் உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக சேர்த்து வைத்து பிரார்த்தனை நிலைக்கு கொண்டு வரவும். உங்கள் தோள்பட்டைகள் திறந்திருப்பதை உணருங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும்.

Arm circles

Standing near a wall, make big, slow circles with one arm. Get as close to the wall as you can. repeat 10 times in each direction before turning the other way to rotate the opposite arm. Do not slouch or round your back forward

கை வட்டமடித்தல்

ஒரு சுவர் அருகில் நின்று கொள்ளவும். ஒரு கை கொண்டு மெதுவாக ஒரு வட்டம் அடிக்கவும்.உங்களால் முடிந்த மட்டும் சுவரை ஒட்டி நிற்கவும். திரும்பி எதிர் கை கொண்டு செய்யும் முன்பாக ஒவ்வொரு திசையிலும் **10** தடவை செய்யவும். குனிய வேண்டாம் அல்லது உங்கள் முதுகை முன்னோக்கிவளைக்கவும் கூடாது.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

EXERCISES FOR NECK STRENGTHENING
கழுத்தை வலுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்

Forward tilt

Lower your chin to your chest while keeping your shoulders straight. Hold the stretch for 15 to 30 seconds. Relax and slowly lift your chin back to the starting position.

முன்னோக்கி சாய்தல்

உங்கள் இரண்டு தோள்களை நேராக வைத்து கொண்டு உங்கள் முக தாடை பகுதியை கீழ் நோக்கி மார்பு பகுதிக்கு கொண்டு வரவேண்டும் இந்த நிலையில் **15** முதல் **30** வினாடிகள் இருக்க வேண்டும் பின்பு சற்று இளைப்பாறவும் பின்பு மீண்டும் உங்கள் முக தாடை பகுதியை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்

Side tilt

Rotate your head to one side while keeping your shoulders straight. Hold for 15 to 30 seconds. Relax and slowly return to the first position. Repeat on the other side. back to the starting position.

பக்கவாட்டில் சாய்தல்

உங்கள் தோள்களை நேராக வைத்து க்கொண்டு உங்கள் தலையை ஒரு பக்கமாக சுழற்றவும். **15** முதல் **30** நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். இளைப்பாறவும் மற்றும் மெதுவாக முதல் நிலைக்கு திரும்ப வரவும். மற்ற பக்கத்தில் மறுபடி செய்யவும், திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

AGP NEURO CLINIC
எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED)., DM (NEUROLOGY, NIMHANS)
CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN
SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS
8300044644
agpneuroclinic @gmail.com
Karavilai,Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

Side rotation

Tilt your head so that you're moving your ear toward your shoulder. Hold for 15 to 30 seonds. Relax and slowly return to the first position. Tilt your head to the other side and repeat. back to the starting position.

பக்கவாட்டில் சுழற்சி

உங்கள் தோள்களை நோக்கி தலையை சாய்த்து உங்கள் காதை கொண்டுவரவும். **15** முதல் **30** நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். இளைப்பாறவும் மற்றும் மெதுவாக முதல் நிலைக்கு திரும்ப வரவும். மற்ற பக்கத்தில் மறுபடி செய்யவும், திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

Neck rolls

Tilt your head to the right & slowly roll it down(chin to chest) & to the left (making a u shape). Then roll it to the right. Repeat 5 times in each direction, only roll it sideways & not in the back back to the starting position.

கழுத்தை உருட்டுதல்

உங்கள் தலையை வலது பக்கம் சாய்க்கவும் மற்றும் அதை கீழ் நோக்கி உருட்டவும் (முக தாடை பகுதியை மார்புக்கு) மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் (**U** வடிவம் உருவாக்குதல்) கொண்டு வரவும், பின்னர் பலது பக்கம் உருட்டவும். ஒவ்வொரு பக்கமும் **5** தடவை செய்யவும், பக்கவாட்டில் மட்டும் உருட்டவும் மற்றும் பின் பக்கம் அல்ல. திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.