

# फ्रोजन शोल्डर एक्सरसाइज

किसी भी नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से परामर्श ज़रूर करें।

## 1. पेंडुलम स्ट्रेच

स्टेप्स:

- अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई पर रखकर खड़े हों और कमर से हल्का आगे झुकें।
- प्रभावित न हुए हाथ को सहारे के लिए किसी टेबल या कुर्सी पर रखें।
- प्रभावित हाथ को सीधा नीचे लटकने दें।
- धीरे-धीरे अपने हाथ को छोटे-छोटे गोल घेरे (पेंडुलम की तरह) घुमाएँ।
- इसे हर दिशा में 30 सेकंड तक करें, दिन में कई बार।



## 2. तौलिया स्ट्रेच

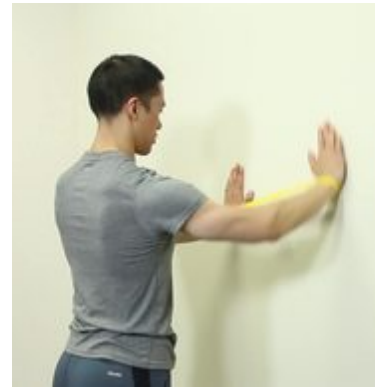
स्टेप्स:

- दोनों हाथों से तौलिया पीठ के पीछे पकड़ें।
- प्रभावित न हुए हाथ से तौलिया खींचते हुए प्रभावित हाथ को ऊपर की ओर ले जाएँ।
- इस स्थिति को 15-30 सेकंड तक होल्ड करें।
- दिन में कई बार दोहराएँ।

## 3. वॉल क्रॉल

स्टेप्स:

- दीवार के सामने एक हाथ की दूरी पर खड़े हों।
- अपनी उँगलियाँ दीवार पर कमर की ऊँचाई पर रखें।
- धीरे-धीरे उँगलियों को ऊपर की ओर चलाते हुए जितना आराम से हो सके, उतना ऊपर ले जाएँ।
- कुछ सेकंड उसी स्थिति में रहें और फिर उँगलियों को धीरे-धीरे नीचे ले आएँ।
- इसे 10-20 बार दिन में करें।



**डॉ. अभिषेक मकसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



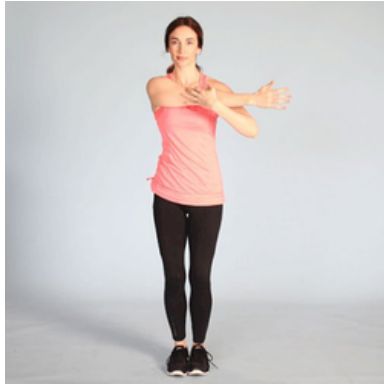
+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान



## 4. क्रॉस-बॉडी रीच

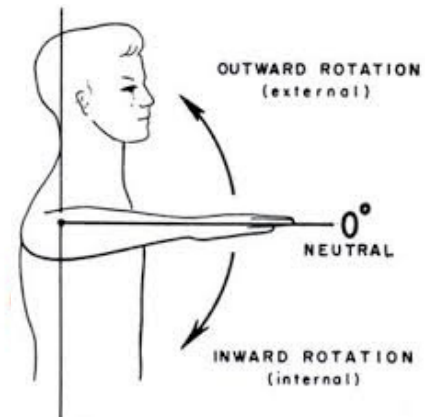
### स्टेप्स:

- यह व्यायाम आप बैठकर या खड़े होकर कर सकते हैं।
- प्रभावित हाथ को अपनी छाती के पार ले जाएँ।
- प्रभावित न हुए हाथ से, प्रभावित हाथ को धीरे से अपनी छाती की ओर खींचें।
- इस स्ट्रेच को 15-30 सेकंड तक होल्ड करें।
- इसे 10-20 बार दिन में करें।

## 5. आउटवर्ड रोटेशन (Outward Rotation)

### स्टेप्स:

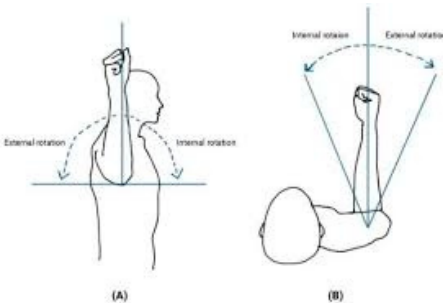
- प्रभावित हाथ में एक इलास्टिक बैंड/टॉवल पकड़ें।
- कुहनी को 90 डिग्री पर मोड़ें और शरीर के पास रखें।
- अब बैंड को धीरे-धीरे बाहर की ओर खींचें (जैसे दरवाज़ा खोल रहे हों)।
- 15-20 सेकंड तक होल्ड करें।



## 6. इनवर्ड रोटेशन (Inward Rotation)

### स्टेप्स:

- इलास्टिक बैंड/टॉवल को दरवाज़े या किसी स्थिर जगह से बाँधें।
- प्रभावित हाथ को 90 डिग्री मोड़कर शरीर के पास रखें।
- अब बैंड को धीरे-धीरे अंदर की ओर खींचें (जैसे दरवाज़ा बंद कर रहे हों)।
- 15-20 सेकंड तक होल्ड करें।



**डॉ. अभिषेक मकसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान