

# टेनिस एल्बो की हड्डी के व्यायाम – आसान स्टेप्स

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

## 1. रिस्ट एक्सटेंशन स्ट्रेच (Wrist Extension Stretch)

स्टेप्स:

- हाथ को सामने सीधा फैलाएँ और हथेली नीचे की ओर रखें।
- दूसरे हाथ से उंगलियों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचें।
- खिंचाव को 20-30 सेकंड तक पकड़े रखें।
- 3-4 बार दोनों हाथों से दोहराएँ।



## 2. टॉवेल ट्विस्ट (Towel Twist Exercise)

स्टेप्स:

- तौलिया दोनों हाथों से पकड़ें।
- पानी निचोड़ने जैसी पोज़िशन लें।
- पहले एक दिशा में धीरे-धीरे मरोड़ें।
- फिर दूसरी दिशा में मरोड़ें।



## 3. फिस्ट क्लेंच (Fist Clench Exercise)

स्टेप्स:

- हाथ को टेबल पर रखें और हथेली ऊपर की ओर हो।
- सॉफ्ट बॉल या तौलिया मुट्ठी में पकड़ें।
- धीरे-धीरे दबाएँ और 5 सेकंड तक पकड़कर रखें।
- 10-12 बार दोहराएँ।



**डॉ. अभिषेक मखसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान

## 4. रिवर्स व्रिस्ट कर्ल (Reverse Wrist Curl)

स्टेप्स:

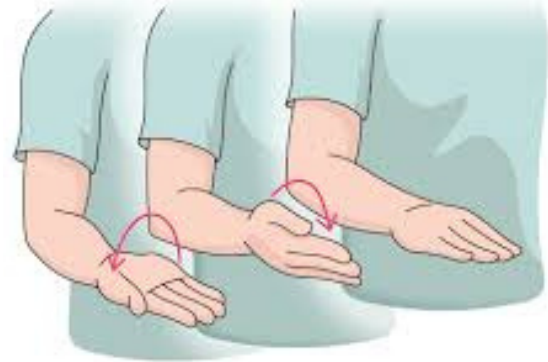
- हल्के डम्बल या पानी की बोतल पकड़ें।
- हाथ को टेबल पर रखें और कलाई बाहर लटकाएँ।
- हथेली नीचे की ओर रखते हुए कलाई को धीरे ऊपर उठाएँ।
- 10-15 बार दोहराएँ।



## 5. साइड बेंड (Side Bend)

स्टेप्स:

- हल्की छड़ी या हैमर पकड़ें।
- कोहनी 90 डिग्री पर मोड़कर रखें।
- धीरे-धीरे हथेली को ऊपर (सुपिनेशन) और फिर नीचे (प्रोनेशन) करें।
- 10-12 बार दोहराएँ।



Forearm pronation and supination

## 6. वॉल स्ट्रेच (Wall Stretch for Forearm)

स्टेप्स:

- दीवार पर हथेली को पूरी तरह चिपकाएँ।
- उंगलियाँ नीचे की ओर रखें।
- धीरे-धीरे शरीर को आगे बढ़ाएँ ताकि खिंचाव महसूस हो।
- 20-30 सेकंड तक पकड़े रहें।



**डॉ. अभिषेक मखसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान