

स्वास्थ्य संवर्धन हेतु व्यायाम

जोडँ के अवहृँचन (*contraction*) को रोकथाम

- सीधे सोने को स्थिति में घुटनों को अलग-अलग रखने के लिए पैरों के बीच तकिया रखना चाहिए।
- करवट से लेटने स्थिति में भी टागों को थोड़ा दूर रखने के लिए भी तकिये का उपयोग करें।
- छाती के बल लेटने से भी कूल्हे के जोरों में सहायता मिलती हैं।
- छाती के बल लेटते समय घुटनों के नीचे तकिया रखें।
- सभी जोडँ के लिए हलके व्यायाम से जोरों को कठोरता रोकने में सहायता मिलती हैं।

कठोरता की रोकथाम

- अस्थिभंग (फैवचर) के समीपवर्ती और दूर वाले जोडँ को दिन में प्रत्येक 3 -4 घंटों में हलके व्यायाम द्वारा गतिमान करना चाहिए।
- सक्रियता और जोरों को गतिशीलता बनाये रखने के लिए रोगी को स्वयं व्यायाम करना चाहिए।
- यदि रोगी स्वयं व्यायाम करने में असमर्थ हो तो उसके सहायक को ऊपरी और निचले दोनों अंगों के व्यायाम कराने में सहायता करनी चाहिए।

शर्याग्रस्त रोगियों के लिए सामान्य व्यायाम

गर्दन के व्यायाम

- रोगी / व्यक्ति के सिर को अपने हाथों से सहारा दें।
- प्रत्येक व्यायाम के पश्चात् रोगी / व्यक्ति के सिर को आहिस्ता-अशांता सामने को ओर बीच में लाएं।

- सिर घुमाना - रोगी / व्यक्ति के सिर को एक ओर घुमाए।
- सिर झुकाना - रोगी / व्यक्ति सिर को इस प्रकार झुकाए कि कान कंधे को ओर आयें।
- इसी प्रकार सिर को दूसरे कंधे को ओर झुकाए।
- ठोड़ी को सीने तक - रोगी / व्यक्ति के सिर को उसके सीने को ओर झुकाए।

कंधे और कोहनी के व्यायाम

- रोगी को कोने को एक हाथ से सहारा दे।
- अपने दूसरे हाथ से उसकी कलाई पकड़े।
- रोगी को बाहों को सामने को तरफ उठाइए और फिर सिर के ऊपर ले जाइये।
- बांह को वापस अपनी जगह ले आइये।

कन्धों का संचलन, ऊपर और नीचे -

- रोगी को बाहों को सामने को तरफ उठाइए और फिर सिर के ऊपर ले जाइये।
- बदा को वापस अपनी जगह ले आइये।

कन्धों का संचलन, बगल से बगल

- रोगी को बाहों को सामने को तरफ उठाइए और फिर सिर के ऊपर ले जाइये।
- फिर हाथों को वापस अपनी जगह ले आइये।

कोहनी को मोड़ना

- रोगी / व्यक्ति को बाहों को उसकी साइड में इस प्रकार रखें कि हथेली ऊपर को ओर रहे
- हाथों को मोढ़िये और सीधा करें।

बांह और कलाई के व्यायाम

- रोगी को कलाई को एक हाथ से सहारा दीजिए।
- दूसरे हाथ से उसकी उंगलियों पकड़िए।

कलाई को मोडना

- हाथ को इस तरह मोडिये कि उँगलियाँ छत को ओर हों।
- तत्पश्चात हाथों इस तरह मोडिये कि उँगलियाँ जमीन को ओर हों।

कलाई को घुमाना

- रोगी / व्यक्ति के हाथ को साइड में आगे-पीछे घुमाएँ।
- रोगी / व्यक्ति के हाथ को आहिस्ता-आहिस्ता एक दिशा में गोल-गोल घुमाएँ।
- तत्पश्चात दूसरी दिशा में घुमाएँ।

हथेली ऊपर, हथेली नीचे

- रोगी / व्यक्ति को कोने को शरीर से सटा दें
- हाथ को इस प्रकार घुमाएँ कि हथेली छत को ओर हो
- तत्पश्चात, हथेली को नीचे को ओर घुमाएँ

हाथ और उँगलियों के व्यायाम

- रोगी / व्यक्ति का हाथ अपने दोनों हाथों में के बीच रखें।

उँगलिय मोडना

- उँगलियों को एक मुट्ठी के रूप में मोडे, और फिर उन्हें पुत सीधा करें।
- एक समय में एक उँगली को मोई और फिर सीधा करें, फिर यहीं किया अगूठे के साथ दोहरायें।

उँगलिय फैलाना

- अगूठे और तर्जनी को फैलाए और पुतसमीप लाएँ। :
- तर्जनी और मध्यमा को फैलाए और पुतसमीप लाएँ। :
- यही किया सभी उँगलियों के साथ दोहराएँ।

उँगली और अंगूठे को मिलाना

- प्रत्येक उँगली के अंगूठे को एक-एक कर के अंगूठे के पैड से मिलाएं।

उँगली धुमाना

- प्रत्येक उँगली और अंगूठे को गोलाई में एक दिशा में धुमाएँ, फिर दूसरी दिशा में धुमाएँ।

कूल्हे और घुटनों के व्यायाम

- रोगी / व्यक्ति के पैरों को सीधे रखते हुए प्रारम्भ करे।
- अपना एक हाथ घुटने के नीचे रखें।
- टखने को अपने दूसरे हाथ से पकड़े।

कूल्हे और टखने को मोडना

- रोगी / व्यक्ति के घुटने को धीरे-धीरे उसकी छाती तक ऊपर को ओर सोई
- तत्पश्चात, आहिस्ताआहिस्ता टाग को सीधा करे।-

पैरों को हिलाना, साइड से

- साइड से एक टाग को दूसरी टाग से दूर ले जाएँ।
- पुनः मध्य में लाएँ और दूसरी टाग के ऊपर ले जाएँ।

पैरों को धुमाना, अन्दर बाहर -

- रोगी व्यक्ति को टाग को इस प्रकार धुमाएँ कि पैर का अंगूठा अन्दर को ओर / रहे।
- तत्पश्चात इस प्रकार धुमाएँ कि पैर का अंगूठा बाहर को ओर आ जाए।

टखने और पैर के व्यायाम

- गोल किया हुआ टॉवल रोगी / व्यक्ति के घुटने के नीचे रखें।

टखने के व्यायाम

- रोगी / व्यक्ति के टखने को एक हाथ से सहारा देते हुए, दूसरे हाथ से पंजे को सहारा देते हुए, धीरे-धीरे पंजे को ऊपर-नीचे करें।

पंजे का व्यायाम

- रोगी / व्यक्ति के पैर को बिस्तर पर रहने दें, और मात्र पंजे को पकड़ें।
- प्रत्येक पंजे को ऊपरघुमाएँ। नीचे और गोल-

निचली कमर का व्यायाम

- रोगी / व्यक्ति के दोनों घुटनों को मोड़े, और एक दिशा में घुमाएँ, तत्पश्चात पुनः सामान्य स्थिति में लाएँ।
- अब, दूसरी दिशा में घुमाएँ और पुनः सामान्य स्थिति में लाएँ।

सामान्य निर्देश

- व्यायाम दिन में कम-से-कम दो बार करने चाहिए।
- प्रत्येक व्यायाम 10 बार करना चाहिए।
- व्यायाम धीरे-धीरे और स्थिर तरीके से करने चाहिए।
- शरीर के विभिन्न हिस्सों को उठाते समय अत्यधिक बल नहीं लगाना चाहिए।

स्वस्थ व्यक्तियों के लिए व्यायाम

बैठना

चेस्ट स्टेच : यह स्टेच गोत्र के लिए अच्छा है

- एक कुसी पर बैठ जायें, कमर सीधी हो और कुसी का सहारा न लिया हो।
- अपने कंन्धों को पीछे और नीचे को आंखें खींचें

- अपनी बाहे साइड में फैलायें

- आहिस्ता-आहिस्ता अपनी छाती को आगे और ऊपर को ऊंचे जब तक कि आपको खिचाव अनुभव ना हो।
- 5-10 सेकंड तक रुके, और यही किया 5 बार दोहरायें।

ऊपर बाड़ी थस्ट : यह कमर के ऊपरी हिस्से के लचीलेपन को बनाए रखने में

सहायक है-

- एक कुसी पर बैठ जायें, कमर सीधी हो और पैर फर्श पर सीधे हों।
- अपनी बदा को कास में समेटे और अपने कंन्धों पर रखें।
- अपने कूलहों को स्थिर रखते हुए शरीर के ऊपरी भाग को बनायी और घुमायें।
- अब यही किया दायी और करे।
- 5-10 सेकंड तक रुके, और यही किया 5 बार दोहरायें।

हिप मार्चिंग: यह कूलहों और जायें को मजबूती प्रदान करता है और कमर के ऊपरी हिस्से के लचीलेपन को बनाए रखने में सहायक है।

- एक कुसी पर बैठ जायें, कमर सीधी हो और कुसी का सहारा न लिया हो।
- कुसी के हत्यों को पकड़े
- घुटने को मोड़े हुए रख कर बाये पैर को उठायें, जितना आप सहजता से उठा सकते हैं।
- अब यही किया दाये पैर से करे।
- प्रत्येक पैर के लिए 5 बार दोहरायें।

एकल स्ट्रेच : यह टखनों के लचीलेपन को बनाए रखने में सहायक है और खून के थक्के बनने को आशंका को कम करता है।

- एक कुसी पर बैठ जायें, और कुसी के हरुयों को पकड़े।
- बाया पैर सामने की ओर सीधा ऊपर उठायें
- इसी स्थिति में अपने पंजों को अपने से दूर ले जाएँ, तत्पश्चात अपने पास लाएँ
- अब यही किया दाये पैर से करे।
- प्रत्येक पैर के लिए 5 बार दोहरायें।

आर्म रेज़ : कंधे को शक्ति बढाने में सहायक है।

- एक कुसी पर बैठ जायें, हाथ साइड में सीधे रखें।
- हथेलियों को आगे को और रखते हुए अपनी बदा को साइड में ऊपर को और फैलाए, जितना आप सहजता से कर सकते हैं।
- अब, सामान्य अवस्था में आ जायें।
- पूरी प्रक्रिया में अपने कंधों को नीचे और बदा को सीधा रखें।
- जब आप बाँहे उठा रहे हैं तब श्चास छोड़े, और जब आप बाँहे नीचे कर रहे हैं तब श्चास लें।
- 5 बार दोहरायें।

नेक रोटेशन: यह गर्दन को गतिशीलता और लचीलेपन को बेहतर बनाने में सहायक है।

- एक कुसी पर सीधे बैठे जायें, कंधे नीचे रखें, सामने देखें
- धीरेधीरे अपना सिर अपने बाये कंधे को और घुमायें-, जितना आप सहजता से कर सकते हैं।
- 5 सेकंड तक रुके और फिर प्रारंभिक अवस्था में आ जायें।
- अब दायी और यहीं प्रक्रिया करें।
- प्रत्येक साइड के लिए 5 बार दोहरायें।

नेक स्ट्रेच : यह गर्दन को अकंडी हुई मांसपेशियों को ढीला करने में सहायक है।

- कुसी पर सीधे बैठें, सामने देखें, और अपने बाये कंधे को नीचे रखते हुए दाहिने हाथ से पकड़ें।
- कंधे को नीचे रखते हुए धीरेधीरे अपने सिर को दायी और झुकायें।-
- यहीं प्रक्रिया दाये कंधे के लिए करें।
- प्रत्येक स्ट्रेच 5 सेकंड के लिए करें और प्रत्येक साइड के लिए 3 बार दोहरायें।

लचीलापन

साइडवे वेडस

- पैरों को दूर और बांह को साइड में रखते हुए सीधे खड़े हों।
- सहजता से जितना कर सकते हैं, अपनी बनायी बाह को नीचे खिसकाएँ।
- जैसे जैसे आप अपनी बाह नीचे खिंसकाएंगे, आपको दाये कूल्हे पर खिचाव अनुभव होगा।

- यहीं प्रक्रिया दायी बहि के लिए करें।

- प्रत्येक स्टेच 5 सेकंड के लिए करे और प्रत्येक साइड के लिए 3 बार दोहरायें।

काफ स्ट्रेच

- स्थिरता के लिए अपने हाथ दीवार पर रखें
- दाये पैर को मोई और बनाया पैर कम से कम एक फुट पीछे ले जाएँ और उसे सीधा रखें
- दोनों पैर फर्श पर पूरे रखे होने चाहिए
- बाये पैर के साथ यही प्रक्रिया करे।
- दोनों पैरों के लिए 3 बार यह प्रक्रिया दोहरायें।

शक्ति

सिट टू स्टैंड : यह टार्गेट को शक्ति बनाए रखने के लिए सहायक है।

- पैर अलग-अलग रखते हुए कुसी के किनारे पर बैठें और थोड़ा सा आगे को ओर झुकें।
- अपने पैरों का प्रयोग करते हुए धीमे-धीमे खड़े हों, बाहों का प्रयोग ना करे।
- सामने देखते रहें, नीचे नहीं
- सीधे खड़े हों, और फिर धीरे-धीरे बैठें
- 5 बार यहीं प्रक्रिया दोहरायें, धीरे-धीरे करे।

मिनी स्क्वाट्स

- कुसी के पीछे खड़े हों। स्थिरता बनाए रखने के लिए अपने हाथों को
- कुसी को पुश्त पर रखें और पैरों को अलग-अलग रखें।
- धीरे-धीरे अपने घुटनों को सहजता से जितना मोह सकते हैं, मोड़े, उन्हें सामने को ओर रखें।
- प्रक्रिया के पूरे समय अपनी कमर को सीधा रखें।
- तत्पश्चात आहिस्ता-आहिस्ता खड़े हों।
- 5 बार दोहरायें।

काफ रेज

- कुसी के पीछे खड़े हों। स्थिरता बनाए रखने के लिए अपने हाथों को
- कुसी को पुश्त पर रखें।

- धीरे-धीरे अपनी एडिंयों को ऊपर उठायें, सहजता से जितना उठा सकते हैं।

- 5 बार दोहरायें।

साइड वे लेग लिफ्ट

- कुसी के पीछे खडे हों। स्थिरता बनाए रखने के लिए अपने हाथों को कुसी को पुश्त पर रखें।
- अपनी बनायी टाग को साइड में उठायें, सहजता से जितनी उठा सकते हैं। कूल्हे और कमर को सीधा रखें।
- दायी ओर झुकने से बचें।
- प्रत्येक टाग के लिए 5 बार करें।

लेग एक्सटेंशन

- कुसी के पीछे खडे हों। स्थिरता बनाए रखने के लिए अपने हाथों को कुसी को पुश्त पर रखें।
- सीधे खडे हों और अपनी बनायी टाग को सीधा रखते हुए पीछे को ओर उठायें।
- अपनी टाग को पीछे ले जाते समय, अपनी कमर को झुकाने से बचें।
- दायी टाग के लिए भी यहीं प्रक्रिया करें।
- 5 सेकंड तक टाग को उठा कर रखें, और प्रत्येक टाग के लिए 5 बार करें।

वाल प्रेस अप

- लगभग एक हाथ जितनी दूरी पर दीवार को ओर मुँह कर के सामने
- खडे हों, हथेली दीवार पर रखें, ऊँगलियाँ ऊपर को ओर हों।
- कमर सीधी रखते हुए, धीरे धीरे अपनी-बांह को मोड़े, कोहनी अपनी ओर ही रखें।
- तत्पश्चात धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ जायें।
- 5-10 बार दोहराते हुए 3 बार करें।

बाइसेप्स कर्ल

- हल्के वजन को हाथों में उठायें और अपने पैरों को अलगअलग रखते-हुए खडे हंग
- अपनी बदा को साइड में रखते हुए, उन्हें तब तक सोई जब तक
- वजन कंधे तक आ जाएँ
- अब धीरेधीरे हाथ को नीचे करें।-
- प्रत्येक बहि के लिए 5 बार दोहराते हुए पूरी प्रक्रिया 3 बार करें।

बैलेस

साइड वे धूमना

- अपने पैरों को साथ में रखते हुए सीधे खड़े हों।
- अब अपना बनाया पैर उठा कर धीरे-धीरे साइड में ही रखें
- अब अपना दाया पैर उठा कर बाये पैर के पास रखें।
- इस क्रम को बदलते हुए यह प्रक्रिया दोहरायें
- प्रत्येक साइड में 10 कदम चलें।

ट्रिविस्टेड वाक

- अपने पैरों को साथ में रखते हुए सीधे खड़े हों।
- अब अपना बनाया पैर उठा कर धीरे-धीरे साइड में ही रखें
- अब अपना दाया पैर उठा कर बाये पैर के आगे रखें।
- इस क्रम को बदलते हुए यह प्रक्रिया दोहरायें
- प्रत्येक साइड में 10 कदम चलें।

हील टू तो वाक

- सीधे खाते हो जाए, अपने दाये पैर को एही को अपने बाये पैर के पंजे के आगे रखें।
- अब यही प्रक्रिया अपने बाये पैर से दोहरायें।
- यह सुनिश्चित करे कि इस प्रक्रिया की अवधि में आप सामने को और देख रहे हों।
- यदि आपको किसी सहारे को आवश्यकता है अपने हाथ किसी दीवार का सहारा ले सकते हैं।
- कम से कम 5 कदम चलें।

वन लेग स्टैंड

- दीवार को और मुँह कर के सीधे खड़े हों, बाँहें सामने को और सीधी और उगलियाँ दीवार को छूती हुई हों।
- अपना बनाया पैर उठायें, कूलहों को स्थिर रखे, और दाये पैर को सीधा मोड़े।
- तत्पश्चात धीरेजायें। धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ-
- 5-10 सेकंड के लिए पैर उठा के रखें, और दोनों पैरों के लिए 3-3 बार करें।

स्टेप अप : यह संतुलन बनाए रखने में सहायक है।

- एक सीढ़ी, जिसकी साइड में सहारे के लिए दीवार अथवा रेलिंग हो, चुनें।
- अपने दाये पैर को आगे बढ़ाते हुए सीढ़ी चढ़े।
- अब अपना बाया पैर, दाये पैर से मिलायें।
- अपने दाये पैर को पीछे करते हुए सीढ़ी उतरें।
- अब अपना बाया पैर, दाये पैर से मिलायें, और प्रारंभिक अवस्था में आजायें।
- प्रत्येक पैर के लिए 5 बार दोहरायें।