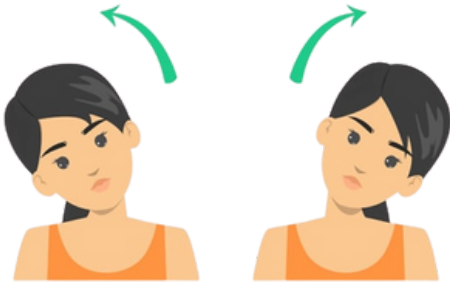


Side Neck Stretch

गर्दन को साइड में स्ट्रेच करें



Sit or Stand Tall (सीधे बैठें या खड़े हों)

- Keep your shoulders relaxed.
- कंधों को आराम दें।

2 Tilt Head Sideways (सिर को एक तरफ झुकाएं)

- Gently tilt your head toward your right shoulder.
- धीरे-धीरे सिर को दाईं ओर झुकाएं।

3 Hold & Switch Sides (पकड़ें और दिशा बदलें)

- Hold for 10 seconds, then switch to the left side.
- 10 सेकंड तक रोके रखें, फिर दूसरी तरफ करें।

4 Repeat (दोहराएं)

- Do 10 repetitions on each side.
- हर दिशा में इसे 10 बार दोहराएं।

Neck Tilts

गर्दन झुकाना



1 Sit or Stand Straight (सीधे बैठें या खड़े हों)

- Keep your back straight and shoulders relaxed.
- अपनी पीठ सीधी और कंधे रिलैक्स रखें।

2 Tilt Head Forward (सिर आगे झुकाएं)

- Slowly tilt your head forward, bringing your chin toward your chest.
- धीरे-धीरे सिर को आगे झुकाएं और ठोड़ी को छाती की ओर लाएं।

3 Hold the Position (स्थिति बनाए रखें)

- Hold for 5-10 seconds, feeling a stretch in the back of your neck.
- 5-10 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।

4 Return & Repeat (वापस आएं और दोहराएं)

- Return to the neutral position and repeat 10 times.
- सामान्य स्थिति में लौटें और इसे 10 बार दोहराएं।



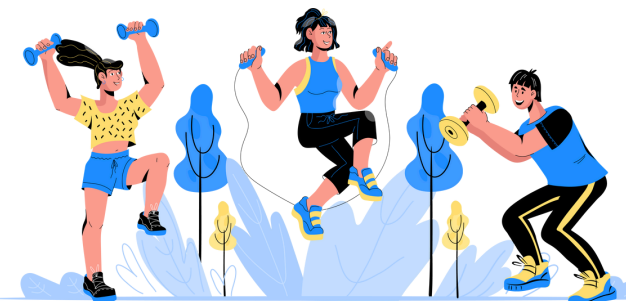
Dr. Abhishek Saxena

M.B.B.S., D.Ortho, DNB (Ortho), MNAMS
Orthopedic Surgeon
Arthroscopy & Arthroplasty Specialist

📞 086182 43967 🌐 boneandjoints.in

📍 Jeevan Jyoti Hospital, Ramganj, Ajmer, Rajasthan

गर्दन की कसरतें / व्यायाम
Neck Exercises



Chin Tucks

चिन टक एक्सरसाइज़



1

Sit with Back Straight (सीधे बैठें)

- Keep your spine straight and shoulders relaxed.
- रीढ़ सीधी रखें और कंधों को रिलैक्स करें।

2

Pull Chin Back (तोड़ी को पीछे करें)

- Slowly pull your chin backward (like making a double chin).
- धीरे-धीरे तोड़ी को पीछे की ओर खींचें (डबल चिन बनाने जैसा)।

3

Hold & Feel the Stretch (स्थिति बनाए रखें)

- Hold for 5-10 seconds, feeling a gentle stretch in your neck.
- 5-10 सेकंड तक रोके रखें।

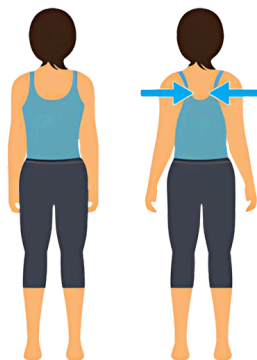
4

Repeat (दोहराएं)

- Perform 10-15 repetitions.
- इसे 10-15 बार करें।

Shoulder Blade Squeeze

कंधे के ब्लेड को दबाएं



1

Sit or Stand Tall (सीधे बैठें या खड़े हों)

- Keep your shoulders relaxed.
- कंधों को रिलैक्स रखें।

2

Squeeze Shoulder Blades (कंधे पीछे दबाएं)

- Slowly squeeze your shoulder blades together.
- धीरे-धीरे कंधों को पीछे की ओर दबाएं।

3

Hold for a Few Seconds (स्थिति बनाए रखें)

- Hold for 5-10 seconds, then relax.
- 5-10 सेकंड तक रोके, फिर रिलैक्स करें।

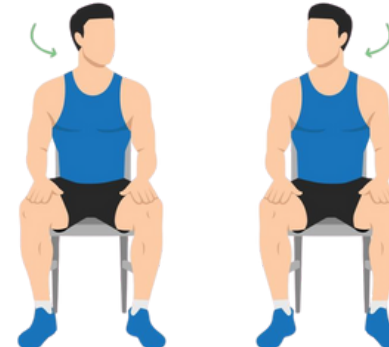
4

Repeat (दोहराएं)

- Repeat 10-15 times.
- इसे 10-15 बार करें।

Neck Rotations

गर्दन घुमाना



1

Sit or Stand Straight (सीधे बैठें या खड़े हों)

- Keep your spine aligned.
- रीढ़ को सीधा रखें।

2

Turn Head to the Right (सिर को दाईं ओर घुमाएं)

- Slowly turn your head toward your right shoulder.
- धीरे-धीरे सिर को दाईं ओर घुमाएं।

PRECAUTIONS | सावधानियाँ

- Avoid sudden neck movements.
- गर्दन को झटके से न घुमाएं।
- Do not use high pillow while sleeping.
- सोते समय ऊँचा तकिया उपयोग न करें।
- Avoid looking down at phone for long.
- लंबे समय तक फोन पर झुककर न देखें।