लुपस किलनिक

डॉ. श्रीकान्त वाघ

कोहनी, कलाई तथा पंजे के लिए यायाम

1. अगवाहू को स्थिर रखते हुए (आवश्यकता हो तो दूसरे हाथ की सहायता लें) पंजे को कलाई से यथासंभव ऊपर उठाएं एवं नीचे लाएं।

2. मुंडी को कलाई से दाएँ-बाएँ तथा ऊपर-नीचे झुकाएं। इसके बाद मुंडी को घडी की सूत्यों की दिशा में तथा चिंतेरों की दिशा में गोल घुमाएं।

3. हाथ को सीधा आड़ा रखते हुए पंजे को जमीन की दिशा में रखें। चित्र में प्रदर्शित स्थिति के अनुसार दूसरी हाथ की ऊपर से उंगलियों पर जोर डालते हुए कलाई को यथासंभव नीचे लाएं। इसी प्रकार पंजे की ओर से उंगलियों पर जोर डालते हुए कलाई को यथासंभव ऊपर तानें। कलाई को तानने के इसी प्रकार के यायाम को टेबल अथवा दीवार पर पंजे को दबाते हुए भी किया जा सकता है।

4. रबड की मुलायम गेंद को पंजे में पकड़कर पाँचों उंगलियों से यथासंभव दबाएं।

5. चित्रानुसार पाँचों उंगलियों में रबड को फैंसकर पंजे को पूरी तरह खोलने का प्रयास करें। अंगूठे को छोटा अन्य चार उंगलियों में मोटे रबड को फैंसकर उंगलियों को फैलाएं।

6. हाथ को चाली की तरफ दबाकर कोहनी को स्थिर रखें। पंजा ऊपरी की दिशा में रखें। अब हाथ को कोहनी में घुमाते हुए पंजे को पकड़कर नीचे की ओर ले जाएं। इस स्थिति में दस सेकंद तक स्थिर रहकर पुन: पंजे को घुमाकर पूर्व स्थिति में ले आएं।

7. उंगलियों के जोड़ों के यायाम हेतु एक-एक उंगली को अंगूठे पर दबाएं। हाथ के पंजे को बंद कर फिर पूरी तरह खोलें। अंगूठे को पंजे से टिकाकर पुनः लंबाते हुए लातें। हर एक उंगली में तीन जोड़ होते हैं। उन सभी का स्वतंत्र संचालन भी करें।
लुपस क्लिनिक

डॉ. श्रीकान्त वाघ

उपर्युक्त सभी व्यायाम प्रकार हाथ में एकाध वजन उठाकर भी किए जा सकते हैं। वजन के लिए हाथ में डंकेल लें। भिंत-भिंत वजन की डंकल उपर्युक्त है। धीर-धीरे वजन में बढ़ती करें। पानी से भरी एक लीटर की बोतल का वजन एक किलो अथवा 2.2 पैंड होता है। पानी की बोतल अथवा रेत की सुयोग्य वजनवाली बैली के प्रयोग से भी इन व्यायामों को किया जा सकता है।

अ. चित्र में प्रदिष्ट स्थिति के अनुसार कोहरी को स्थिर रखकर मुद्री में पकड़ें। वजन को ऊपर की दिशा में उठाएं। १० सेकंड इस स्थिति में रहकर पूर्वस्थिति में आएं।

ब. इसी तरह वजन को जमीन की दिशा में मुद्री में पकड़कर ऊपर उठाएं।

क. कोहरी से काणी तक आधार देते हुए हाथ को स्थिर करें। मुद्री में पकड़े वजन को दाई-बाई ओर गोल घुमाएं।

ड. खड़े होकर हाथ में वजन उठाकर हाथ को सीधा नीचे की तरफ छोड़ें। फिर उसे कोहरी में मोड़ें तथा धीरे-धीरे वजन को यथासांतक ऊपर ले आएं। कुछ देर इस स्थिति में स्थिर रहकर पुनः वजन को धीरे-धीरे नीचे लाते हुए हाथ को सीधा करें।

व्यायाम विषयक सूचनाएं

१. व्यायाम खुली हवा में करें।
२. खाली पेट व्यायाम करना (सुबह अथवा शाम) अच्छा होता है। व्यायाम के बाद घ्यस्त तक कुछ न खाएं। बीच-बीच में एकाढ़ पूरी पानी पी सकते हैं।
३. व्यायाम के समय दृढ़ता से करें।
४. व्यायाम करते समय जलदबाजी न करें। मन लगातार धीरे धीरे व्यायाम करें। जोड़ों को जरूरत न दें।
५. जिस जोड़ के लिए व्यायाम कर रहे हैं, उस जोड़ पर पूरा ध्यान केंद्रित करें।

६. व्यायाम के बाद मौसमिकों में हलकापन महसूस होना चाहिए। व्यायाम से बदिं बदतम बढ़ती है तो संभव है कि व्यायाम में कोई गर्मी हो रही हो। ऐसी स्थितियों में व्यायाम बद करें और फिजिओथरेपिस्ट से सलाह लीं।
७. एक अस्तया या स्थिति में लगाभग दस सेकंड रहें; ततप्रत्यथ धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में लौटें।
८. आराम में व्यायाम अल्प मात्रा में करें और धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ाएं।
९. सभी व्यायाम प्रतिदिन दो बार करें। व्यायाम में नियमितता आवश्यक है।