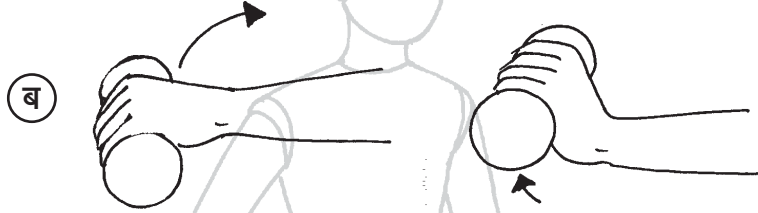
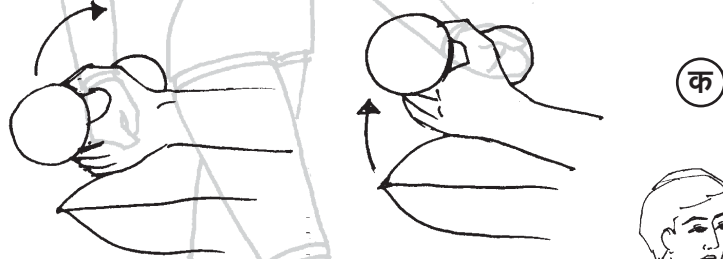




(अ) चित्रात दाखविल्याप्रमाणे कोपर स्थिर ठेवून मुठीतले वजन वरच्या बाजूला ठेवावे आणि वजन वर उचलावे. या स्थितीत १० सेकंद थांबून वजन हळूहळू खाली आणावे.

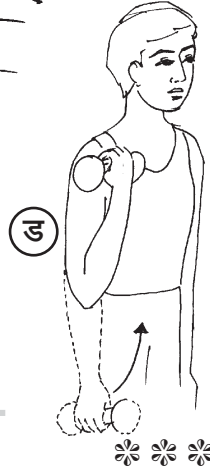


(ब) याच पद्धतीने वजन खालील बाजूस मुठीत धरून वर उचलावे.



(क) कोपरापासून मनगटापर्यंत हातास आधार देऊन हात स्थिर करावा. मुठीत धरलेले वजन उजवीकडे तसेच डावीकडे गोल फिरवावे.

(ड) उभे राहून हातात वजन धरून हात सरळ खाली सोडावा. हात कोपरात वाकवून वजन हळूहळू शक्य तितके वर आणावे. या स्थितीत काही वेळ थांबून वजन पुन्हा हळूहळू खाली आणून हात सरळ करावा.



ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी

## लुपस क्लिनिक

संधिवात आणि त्यासंबंधी रोगांचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकांत वाघ

एम.डी. (मेडीसिन), एम.ए.एससी. (चिकित्सा)

हमेटॉलॉजिस्ट

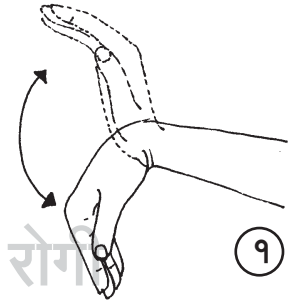
तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८, शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२. फोन : २४४७ ८९९३

## कोपर, मनगट व पंजाचे व्यायाम (Elbow, Wrist & Hand Exercises)

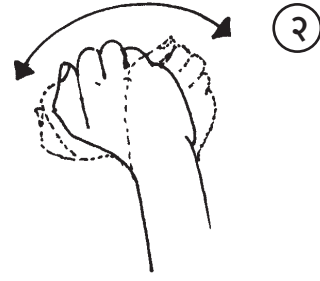
कोपराचे दुखणे सामान्यतः सहन न होणाऱ्या कामाच्या ताणामुळे उद्भवते. हाताची बोटे व पंजा हलवणारे बहुतेक सर्व स्नायू कोपरापाशी आतील किंवा बाहेरील बाजूस सुरु होतात. म्हणून हाताच्या पंजाचे, मनगटाचे तसेच बोटांचे व्यायाम हे कोपराच्या सांध्याच्या ताकदीसाठीही उपयोगी पडतात. संधिवात अथवा आमवात या आजारात या सांध्यांची हालचाल पुरेशी होत नाही. अशावेळी या सांध्यावरील ताण वाढवून सांध्यांची हालचाल वाढविण्याचा प्रयत्न करतात. कामानंतर कोपर दुखत असल्यास कोपरापाशी एक पट्टा (Elbow Brace) घट्ट बांधल्यास, तेथील स्नायूवरील ताण कमी होऊन दुखणे थांबते.

- १) व्यायाम फिजिओथेरपिस्टकडून शिकावेत.
- २) सुरुवातीला थोडा-थोडा व्यायाम करावा. नंतर हळूहळू व्यायामाचे प्रमाण वाढवावे.
- ३) व्यायाम सावकाश करावेत. एका स्थितीत एका वेळी सुमारे १० सेकंद रहावे. नंतर हळूहळू पूर्वस्थितीला यावे.
- ४) सर्व व्यायाम एकदा एका हाताने करून नंतर दुसऱ्या हाताने करावेत. हळूहळू दोन्ही हातांनी एकाच वेळी व्यायाम करणे जमू लागेल.
- ५) व्यायाम केल्यानंतर दुखणे वाढल्यास व्यायाम बंद करून फिजिओथेरपिस्टना भेटावे.

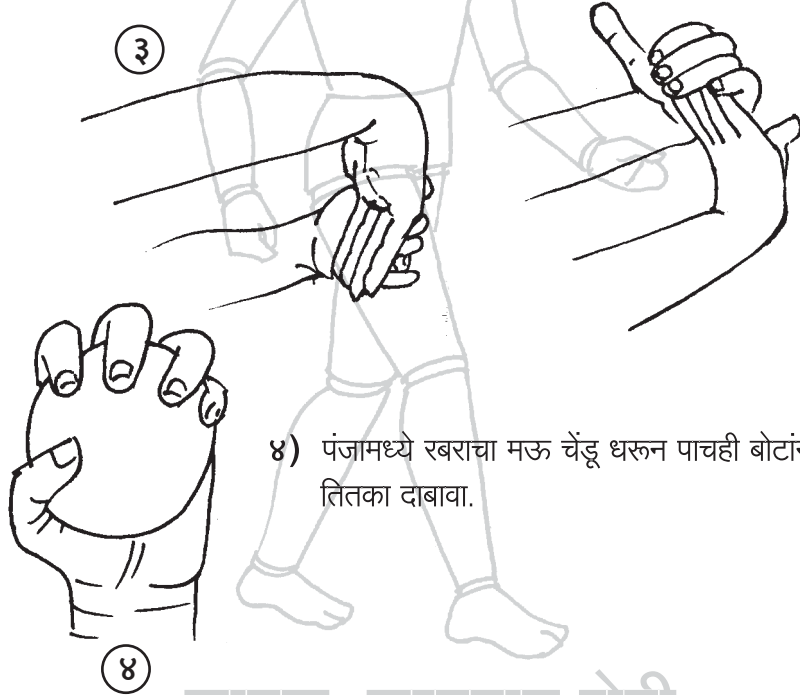
१) हात स्थिर ठेवून (जरूर वाटल्यास दुसऱ्या हाताने हात स्थिर करावा) पंजा शक्य तितका वर तसेच खाली आणावा.



२) मूठ मनगटापाशी उजवीकडे व डावीकडे तसेच वर-खाली वाकवावी. यानंतर मूठ घड्याळाच्या दिशेने गोल फिरवावी.

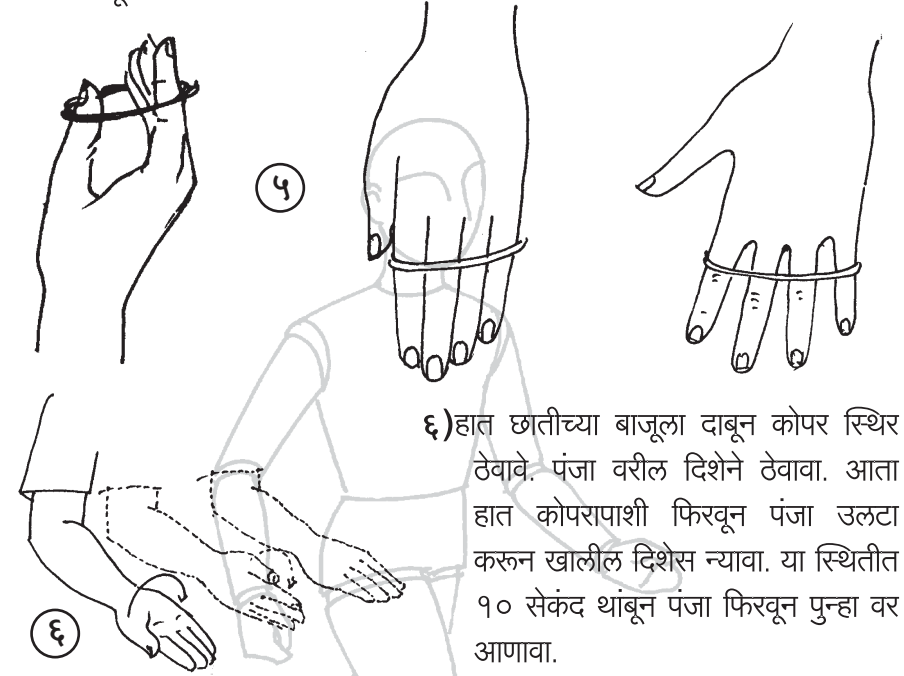


३) हात सरळ ठेवून पंजा जमिनीच्या दिशेने ठेवावा. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे दुसऱ्या हाताने बोटांवर दाब देऊन मनगट शक्य तितके खाली आणावे. याचप्रमाणे बोटांवर पंजाचे बाजूने दाब देऊन मनगट शक्य तितके वर ताणावे. मनगट ताणण्यासाठीचा असाच व्यायाम टेबलावर किंवा भिंतीवर पंजा दाबून देखील करता येतो.



४) पंजामध्ये रबराचा मऊ चेंडू धरून पाचही बोटांनी शक्य तितका दाबावा.

५) चित्रात दाखविल्याप्रमाणे पाचही बोटांमध्ये जाड रबर अडकवून पंजा पूर्णपणे उघडण्याचा प्रयत्न करावा. अंगठ्या व्यतिरिक्त इतर चार बोटांमध्ये जाड रबर अडकवून बोटे फाकवावीत.



६) हात छातीच्या बाजूला दाबून कोपर स्थिर ठेवावे. पंजा वरील दिशेने ठेवावा. आता हात कोपरापाशी फिरवून पंजा उलटा करून खालील दिशेस न्यावा. या स्थितीत १० सेकंद थांबून पंजा फिरवून पुन्हा वर आणावा.

७) आमवाताच्या रोग्यांनी बोटांच्या सांध्यांचे व्यायाम करणे आवश्यक आहे. यासाठी एकेक बोट अंगठ्यापाशी दाबावे. हाताचा पंजा मिटावा तसेच संपूर्ण उघडावा. अंगठा पंजाला टेकवून पुन्हा लांब करून ताणावा. प्रत्येक बोटात तीन सांधे असतात. या सर्व सांध्यांनी स्वतंत्र हालचालसुद्धा करावी.

हातात एखादे वजन घेऊनही वरील सर्व प्रकारचे व्यायाम करणे शक्य आहे. वजनासाठी हातात उंबेल घ्यावी. उंबेल्स वेगवेगळ्या वजनाच्या मिळतात. हळूहळू वजन वाढवत न्यावे. पाण्याने भरलेल्या एक लिटरच्या बाटलीचे वजन एक किलो अथवा सुमारे २.५ पौंड भरते. पाण्याची बाटली अथवा योग्य वजनाची वाळूची पिशवी वापरूनही हे व्यायाम करणे शक्य आहे

ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी

