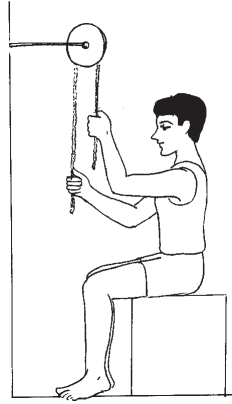


११) रबड को तानते हुए भी विविध प्रकार के व्यायाम किए जा सकते हैं। उनके लिए फिजिओथेरेपिस्ट का मार्गदर्शन आवश्यक है।



१२) दीवार अथवा छत में एक घिरनी लगा लें। उसमें रस्सी लपेटकर अनेक प्रकार के व्यायाम किए जा सकते हैं।

भुजंगासन, पर्वतासन, ताडासन, नौकासन, गोमुखासन आदि आसनों से कंधे का दर्द कम होने में सहायता मिलती है।

पङ्गु लङ्घयते गिरिम् ।

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.

- फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
- Email : sywagh@yahoo.co.in ● Web : www.arthritis-india.com
- You Tube : Dr. Shrikant Wagh

लुपस क्लिनिक

संधिवात के आधुनिक उपचार

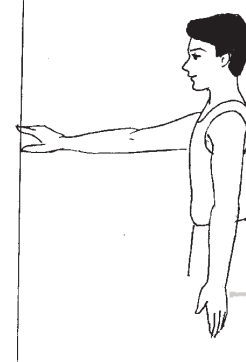
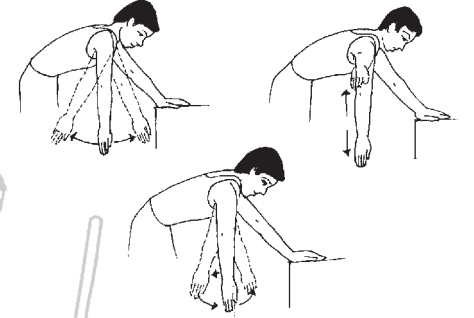
कंधे के लिये व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटोलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

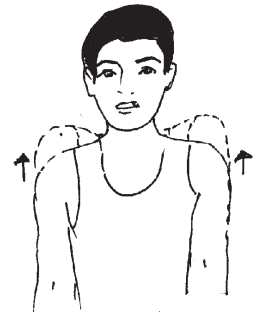
हर्मेटोलॉजिस्ट

१) आधार के लिए हाथ टेबल पर रखकर कमर के बल आगे झुकें। खुला हाथ कंधे में ढीला रखकर उसे दोलक या पेंडुलम की तरह धीरे-धीरे, आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ तथा घड़ी की सुईयों की दिशा में और उनकी विपरीत दिशा में धीमी गति से गोलाकार घुमाएँ।

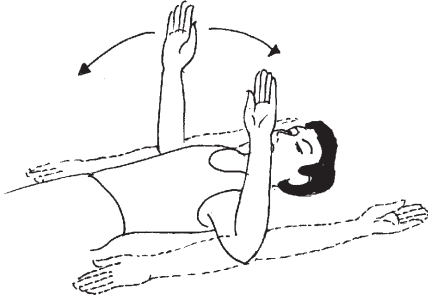


२) दीवार की तरफ मुँह करके दीवार से एक हाथ की दूरी पर खड़े हो जाएँ। हाथ की उँगलियाँ दीवार पर रखकर सरकाते हुए ऊपर ले जाएँ और धीरे-धीरे नीचे लाएँ। दीवार के नजदीक समकोणीय मुखस्थिति में खड़ा रहकर दीवार से ९० अंश कोण में इसी व्यायाम को दोहराएँ। एक हाथ के व्यायाम के पश्चात इसे दूसरे हाथ से दोहराएँ।

३) दोनों कंधों को ऊपर उठा लें तथा कुछ देर रुककर धीरे-धीरे नीचे लाएँ। इसमें क्षमता के अनुसार हाथ में एकाध किलो का वजन लेने से माँसपेशियों को अधिक व्यायाम मिलता है। दोनों कंधों को आगे-पीछे हिलाने से अकडन कम हो सकती है।



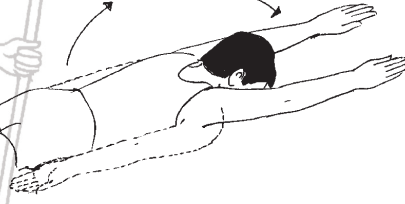
४) पीठ के बल सीधे लेट जाएँ। दोनो हाथ कंधों के निकट ९० अंश के कोन में आड़े रखकर चित्र में प्रदर्शित स्थिति में कोहनी से ऊपर उठाएँ। कोहनियाँ जमीन पर ही टिकाए रखें। कोहनी को मध्यबिंदू बनाकर हाथ के पंजे को आगे-पीछे १८० अंश में धीमी गति से घुमाएँ।



५) पेट के बल लेट जाएँ। दोनो हाथों को कोहनियों में सीधा रखकर यथासंभव ऊपर ले जाएँ। यदि एक ही कंधे में दर्द हो तो दोनों हाथों की उँगलियाँ एक दूसरे में फँसाकर एक

हाथ की सहायता से दर्द वाले हाथ को ऊपर ले जाएँ। यदि एक ही कंधे में दर्द हो तो दोनों हाथों की उँगलियाँ एक दूसरे में फँसाकर एक हाथ की सहायता से दर्द वाले हाथ को ऊपर उठाएँ।

६) इसी प्रकार पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को शरीर के निकट रखकर वर्तुलाकार घुमाते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाएँ।

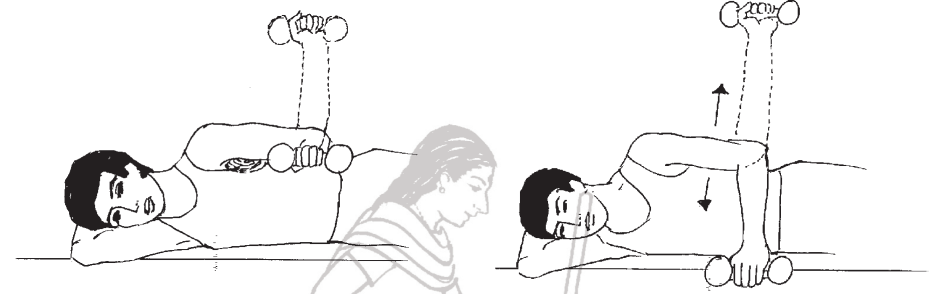


पङ्गु लङ्घयते गिरिम् ।

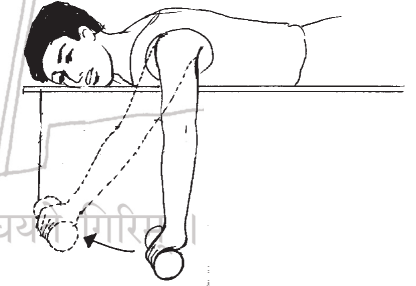
७) व्यायाम करते समय दोनों हाथों में लाठी पकड़कर रखने से एक हाथ के सहारे दूसरा वेदनायुक्त अकड़ा हुआ जोड़ शिथिल होने में सहायता मिलती है। चित्र में प्रदर्शित स्थिति के अनुसार दोनों हाथों से लाठी आड़ी पकड़कर उसे दाईं-बाईं ओर ऊपर उठाना यह भी एक लाठी से किया जानेवाला व्यायाम प्रकार है। पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों से लाठी को पकड़कर

उसे बाएँ-दाएँ ले जाने से भी माँसपेशियों का व्यायाम होता है।

८) हाथों में क्षमता के अनुरूप वजन (डंबेल्स, पानी से भरी बोतल अथवा रेत की थैली) पकड़कर व्यायाम करने से माँसपेशियाँ अधिकमात्रा में तन जाती हैं तथा उनकी ताकत बढ़ती है। चित्र के अनुसार एक पहलू पर लेटते हुए दूसरे हाथ में वजन पकड़कर कोहनी की समकोणीय स्थिति में (९० अंश) वजन को ऊपर नीचे करें। इस व्यायाम को करते समय बगल में तौलिये का रोल पकड़ने से कंधा सीधा रहता है और सुयोग्य व्यायाम होता है। बाद में दूसरी करवट पर लेटकर यही क्रिया दोहराएँ।



९) पलंग के किनारे पेट के बल लेटकर हाथ नीचे लटकता छोड़ें। उस हाथ में वजन पकड़कर उसे चित्र में प्रदर्शित स्थिति के अनुसार सामने तथा पीछे की दिशा में धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ।



पङ्गु लङ्घयते गिरिम् ।

१०) खड़े होकर दोनो हाथों में वजन पकड़कर हाथों को ढीला छोड़ें। धीरे-धीरे दोनों हाथों को ऊपर उठाएँ। इस स्थिति में हाथों को सामने और पीछे की ओर उठाने से भी सुयोग्य व्यायाम होता है। इसी तरह हाथ आगे-पीछे भी कर सकते हैं।

