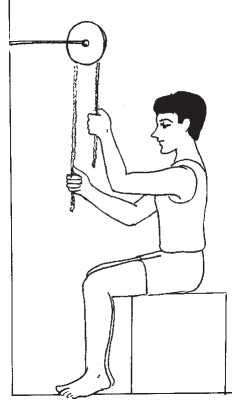


११) रबर ताणून वेगवेगळे व्यायाम करता येतात. ते सर्व फिजिओथरपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक आहे.

१२) भिंतीला किंवा छताला एक कप्पी बसवून घ्यावी. तिच्याभोवती दोरी गुंडाळूनही अनेक व्यायाम करता येतात.



भुजंगासन, पर्वतासन, ताडासन, नौकासन, गोमुखासन अशा आसनांचा खांदेदुखी कमी होण्यासाठी उपयोग होतो.

पङ्गुं 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

संधिवाताचे आधुनिक उपचार

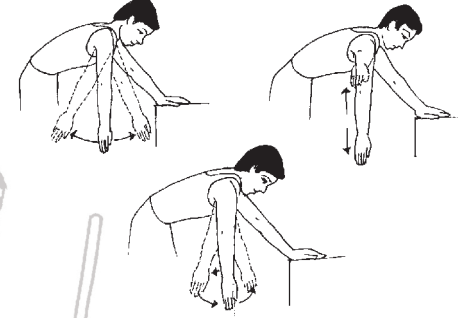
खांद्याचे व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

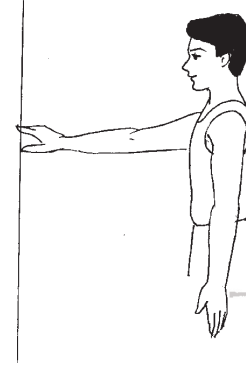
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मॅटॉलॉजी (युके)
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

हर्मॅटॉलॉजिस्ट

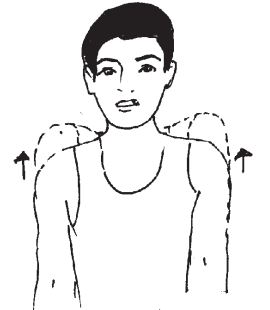
१) आधारासाठी एक हात टेबलावर ठेवून कंबरेतून पुढे वाकावे. मोकळा हात खांद्यात सैल ठेवावा आणि तो हळूहळू लंबकाप्रमाणे मागे-पुढे, डावीकडे-उजवीकडे, तसेच घड्याळाच्या काट्यांच्या आणि त्याविरुद्ध दिशेने गोलाकार याप्रमाणे सावकाश हलवावा.



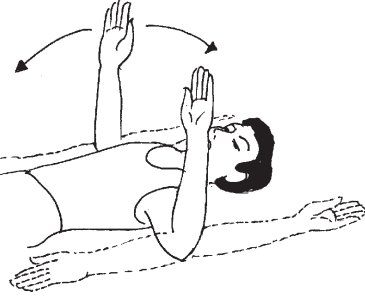
२) भिंतीकडे तोंड करून भिंतीपासून हातभर अंतरावर उभे रहावे. हाताची बोटे भिंतीवरून सरकवत वर न्यावीत आणि हळूहळू खाली आणावीत. हाच व्यायाम भिंतीशेजारी काटकोनात बाजूला तोंड करून उभे राहून करावा. एका हातानंतर दुसऱ्या हाताचा व्यायाम करावा. यते गिरिम् ।



३) दोन्ही खांदे वर उचलून धरावेत आणि थोडा वेळ थांबून हळूहळू खाली आणावेत. यात हातामध्ये झेपेल असे एखाद्या किलोचे वजन घेतल्यास स्नायूंना अधिक व्यायाम मिळतो. दोन्ही खांदे मागे-पुढे हलवल्यास खांदे मोकळे होतात.



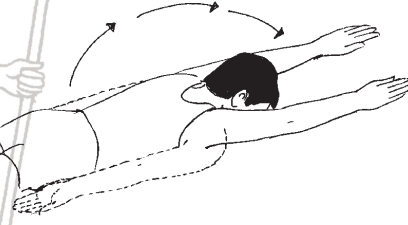
४) पाठीवर सरळ उताणे झोपावे. दोन्ही हात खांद्यांपाशी ९० अंश कोनात आडवे ठेवून कोपरातून चित्राप्रमाणे वर उचलावेत. कोपर जमिनीला टेकलेले राहू द्यावे. कोपराचा केंद्रबिंदू धरून हाताचा पंजा मागे व पुढे याप्रमाणे १८० अंशांत सावकाश फिरवावा.



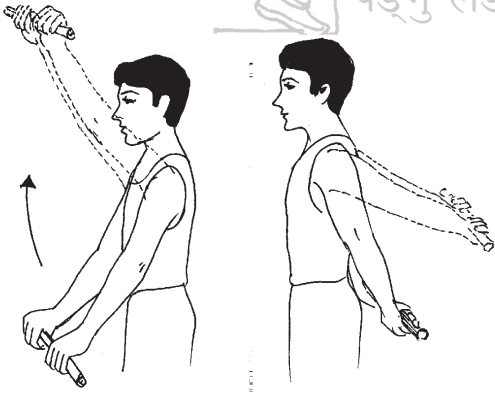
५) पोटावर झोपावे. दोन्ही हात कोपरात सरळ ठेवून हळूहळू शक्य तितके वर न्यावेत. एकच खांद्यां दुखत असेल तर दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून एका हाताने दुखणारा हात वर न्यावा.



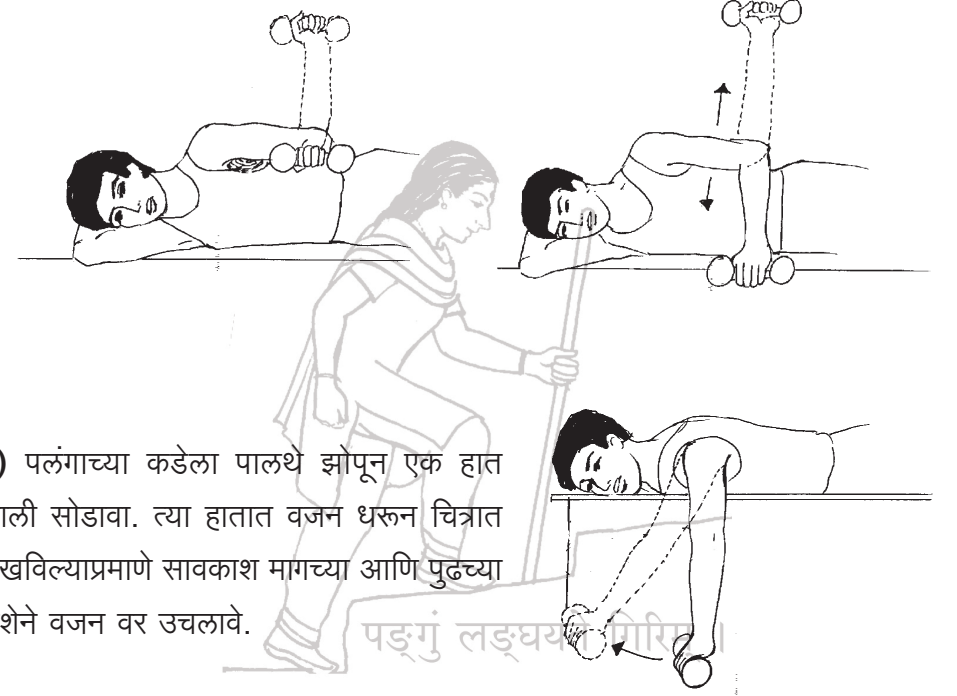
६) असेच पोटावर झोपून दोन्ही हात शरीराशेजारी ठेवून वर्तुळाकार फिरवत हळूहळू डोक्याच्या वर न्यावेत.



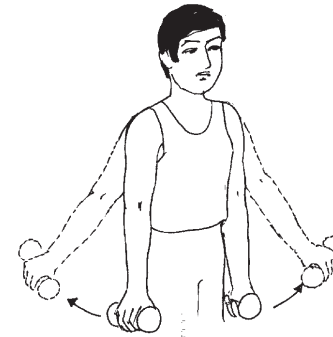
७) व्यायाम करताना दोन्ही हातांत काठी धरली म्हणजे एका हाताच्या साहाय्याने दुसरा दुखणारा आखडलेला सांधा सैल होण्यास मदत होते. चित्रात दाखविल्या-प्रमाणे दोन्ही हातांनी काठी धरून पुढे उंचावर न्यावी. नंतर पाठीमागे काठी आडवी धरून अशीच मागे उंचावर न्यावी. उभे असताना समोर काठी आडवी धरून दोन्ही हातांनी उजवीकडे आणि डावीकडे उंच नेणे, असाही काठीचा व्यायाम आहे. पाठीवर झोपून दोन्ही हातांत काठी धरून डावी-उजवीकडे काठी नेल्यास वेगळ्या स्नायूंना ताण बसतो.



८) हातात झेपेल एवढे वजन (डंबेल, पाण्याने भरलेली बाटली किंवा वाळूची पिशवी) घेऊन व्यायाम केल्यास स्नायूंना अधिक ताण बसतो, तसेच त्यांची ताकद वाढते. चित्राप्रमाणे एका कुशीवर झोपून विरुद्ध हातात कोपरापाशी काटकोनात वजन धरून वर-खाली करावे. हा व्यायाम करताना काखेत टॉवेल रोल धरल्यास खांद्या सरळ रहातो आणि योग्य व्यायाम होतो.



९) पलंगाच्या कडेला पालथे झोपून एक हात खाली सोडावा. त्या हातात वजन धरून चित्रात दाखविल्याप्रमाणे सावकाश मागच्या आणि पुढच्या दिशेने वजन वर उचलावे.



१०) उभे राहून दोन्ही हातांत वजन धरून हात सैल सोडावेत. दोन्ही हात हळूहळू बाजूला उंचवावेत. या स्थितीत मागे व पुढे हात उंचावण्यानेही चांगला व्यायाम होतो.