

टेनिस एल्बो और गोल्फर्स एल्बो के लिए अभ्यास का एक कार्यक्रम

1. Wrist Extension Stretch (कलाई का खिंचाव)

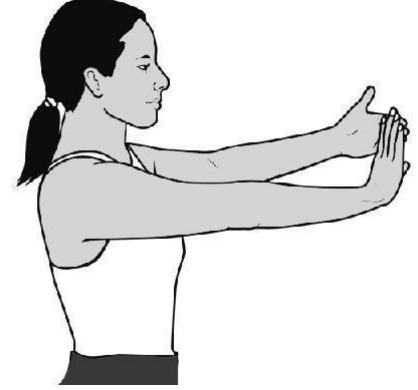
5 (पांच
दुहराव)

दिन में
चार बार

यह खिंचाव पूरे दिन में होना चाहिए, खासकर किसी भी काम से पहले। बीमारी के कम होने के बाद, बागवानी, टेनिस और गोल्फ जैसी गतिविधियों में ग्रिप करने के पहले इन हिस्सों को वार्मअप भाग के रूप में शामिल किया जाना चाहिए।

Step-by-step directions

- अपनी बाहों को सीधा करें और अपनी कलाई को पीछे झुकाएं।
- अपने दूसरे हाथ से हथेली पर हल्के से दबाएं और कोहनी को नीचे करें
- तब तक खींचे जब तक कि मांसपेशियों में खिंचाव न होने लगे
- खींचकर 15 सेकंड के लिए पकड़ो।
- 5 बार दोहराएं, फिर इस प्रक्रिया को दोहराएं।



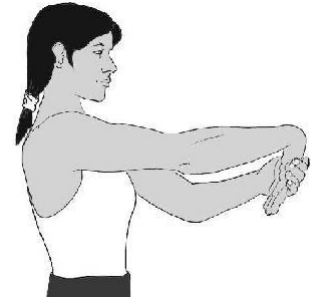
2. Wrist Flexion Stretch

5 (पांच
दुहराव)

दिन में
चार बार

Step-by-step directions

- अपने हाथों को सीधा करें और अपनी कलाईयों को मोड़ें ताकि आपकी उंगलियां नीचे की ओर झुकें, आपकी हथेली नीचे की ओर हो।
- धीरे-धीरे अपनी बाहों को अपने शरीर की ओर तब तक खींचे जब तक आपको अपने हाथ के बाहरी हिस्से पर खिंचाव का अनुभव न हो।
- खींचकर 15 सेकंड के लिए पकड़ो।
- 5 बार दोहराएं, फिर इस प्रक्रिया को दोहराएं।



3. Wrist Extension (Strengthening)

30 (तीस
दुहराव)

दिन में एक बार

यह अभ्यास चरणों में किया जाना चाहिए। प्रत्येक चरण की शुरुआत बिना वजन के करें। जब आप दर्द को बढ़ाए बिना लगातार 2 दिनों तक 30 लगातार पुनरावृत्ति को पूरा करने में सक्षम होते हैं, तो वजन बढ़ाने के कार्यक्रम के साथ आगे बढ़ें (500 ग्राम पर शुरू करें, 1 किग्रा तक बढ़ें, 1.5 किग्रा के साथ समाप्त करें)।

एक मेज पर आराम करते हुए, हाथ से हल्के (500 ग्राम) डम्बल पकड़कर बैठें और पंजा नीचे की तरफ फेसिंग हो

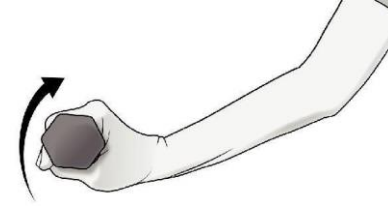
अपनी कलाई को अपने शरीर की ओर मोड़ें, फिर धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं

बस अपनी कलाई को हिलाना सुनिश्चित करें, व्यायाम के दौरान कोहनी या कंधों की गति (movement) से बचें

जब आप दर्द को बढ़ाए बिना लगातार 2 दिनों में 30 पुनरावृत्ति कर सकते हैं, तो 1 किग्रा और फिर 1.5 किग्रा का उपयोग करके व्यायाम करें



using 500g weight



using 500gm weight

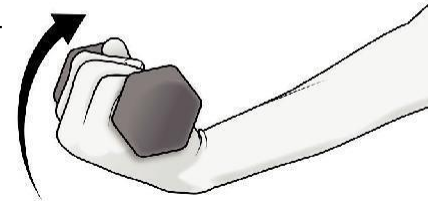
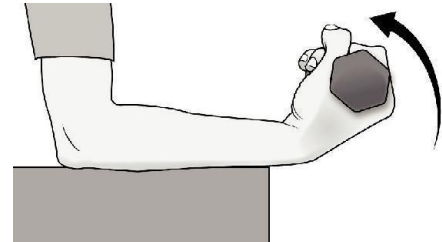
4. Wrist Flexion (Strengthening)

एक मेज पर आराम करते हुए, हाथ से हल्के (500 ग्राम) डम्बल पकड़कर बैठें और हथेली के ऊपर की ओर

अपनी कलाई को अपने शरीर की ओर मोड़ें धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लौटें।

बस अपनी कलाई को हिलाना सुनिश्चित करें, व्यायाम के दौरान कोहनी या कंधों की गति (movement) से बचें

जब आप दर्द को बढ़ाए बिना लगातार 2 दिनों में 30 पुनरावृत्ति कर सकते हैं, तो 1 किग्रा और फिर 1.5 किग्रा का उपयोग करके व्यायाम करें

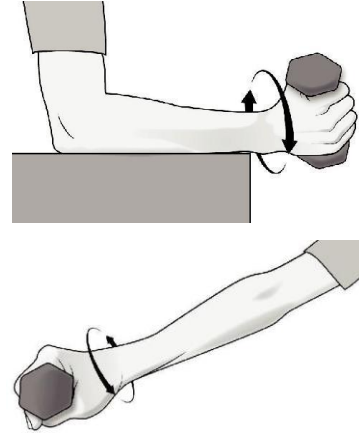


5. Forearm Supination & Pronation (Strengthening) using hammer or dumbbell

एक हथौड़ा पकड़े हुए, बांह की कलाई (हाथों और कोहनी के बीच) को समानताल सतह (flat surface) पर रखें ।

धीमे धीमे बांह की कलाई को दोनों तरफ घुमाएं

ऐसा दिन में दस बार दोहराएं

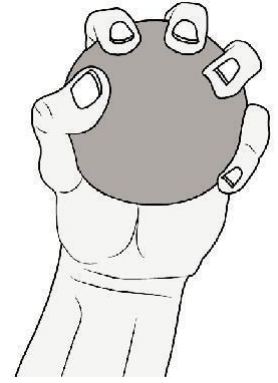


6. Seated Towel Roll Squeeze

एक रोल किया हुआ तौलिया या स्पंज बॉल पकड़े हुए, बांह की कलाई (हाथों और कोहनी के बीच) को समानताल सतह (flat surface) पर रखें ।

धीरे से अपने हाथ से तौलिया को दबाएं।

5 सेकंड के लिए दबाओ फिर आराम करो। इसे दिन में 10 से दो बार दोहराएं, दो से तीन बार



7. Finger Stretch

सभी चार उंगलियों और अंगूठे के चारों ओर एक रबर बैंड रखें।

धीरे-धीरे अपनी उंगलियों और अंगूठे को फैलाएं, फिर धीरे-धीरे शुरुआत स्थिति पर लौटें - और दोहराएं।

5 सेकंड के लिए दबाओ फिर आराम करो। इसे दिन में 10 से दो बार दोहराएं, दो से तीन बार

