

# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एव्हीडन्स बेस्ड व्यायाम

## परिचय विभाग

- ☆ अकिलिस, पटेलर, रोटटर कफ और एल्बो टेंडिनोपैथी जैसी चोटे आम है
- ☆ सौम्य, नियंत्रित स्ट्रेचिंग द्वारा उचित पुनर्वासि से दर्द कम करने में मदद, चलने-फिरने की गतिविधि पूर्ववत और रिकवरी प्रतिबंध
- ☆ यह गाईड आप को उचित चिकित्सकीय, सुरक्षित व्यायाम करने के तरीके सिखाता है जो कि आप घर में ही कर सकते हैं।

## सुरक्षा नोट

- ☆ शुरुआत करने से पहले हमेशा स्वास्थ्य व्यावसायिक से परामर्श ले।
- ☆ स्ट्रेचेस धीमे और किसी भी तरह की ताकद लगाये बिना करे
- ☆ तीव्र दर्द की स्थिति में तुरंत रुक जाईये।

SUPPORT INITIATIVE BY



**Nyros-T**<sup>TM</sup>

Rosehip extract - 275 mg, Mucopolysaccharide - 220 mg, Collagen Type I - 40 mg, Vitamin C - 20 mg

# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

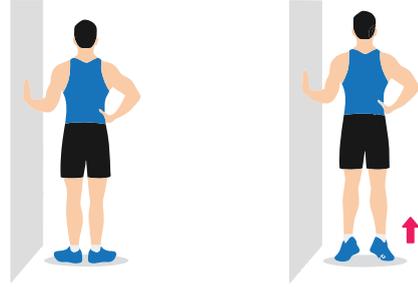
सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एव्हीडन्स बेस्ड व्यायाम

## अकिलेस टेंडिनोपैथी

### एसेंट्रिक हील ड्रॉप

- कण्डरा (tendon) की स्ट्रेचिंग से शुरू करें
- रिपिटेशन/ सेट्स

**15 रिपिटेशन x 3 सेट्स**



### काफ स्ट्रेच (पिंडलियों को खिंचना)

- सोलियस को (पिंडली की मांसपेशी) स्ट्रेच करता है और अकिलेस की आजूबाजू में टाइटनेस कम करता है।

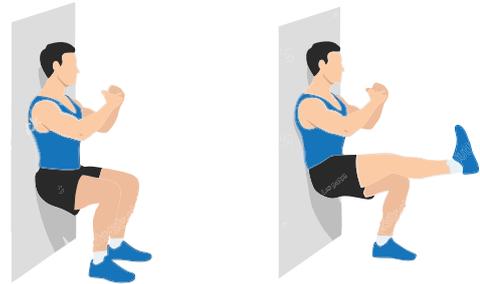
**30 सेकंड्स x 3 बार**



### आयसोमेट्रिक वॉल सिट

- बिना किसी चलनवलन से कण्डरा (tendon) की सहनशीलता बढ़ाता है।

**30-45 सेकंड्स x 3 सेट्स**



### सिंगल - लेग बैलन्स

- कण्डरा (tendon) नियंत्रण और एंक्ल स्टैबिलिटी फिरसे निर्माण करता है।

**12 रिपिटेशन x 3 सेट्स**



# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

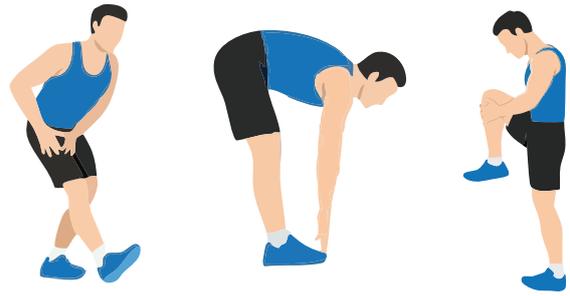
सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एक्सीडन्स बेस्ड व्यायाम

## हॅमस्ट्रिंग टेंडिनोपैथी

### हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच

- टाईटनेस कम करने के लिये सौम्य स्ट्रेच

**3 x 30 सेकंड्स** प्रत्येक पांव को स्ट्रेच करें



### एँकल पंप

- लचीलापन सुधारता है।
- सर्कुलेशन बढ़ाता है।

**3 सेट्स x 15 पम्प्स**



### ग्लूट ब्रिज बेसिक

- ग्लूट और हॅमस्ट्रिंग को सहजता से एँक्टिवेट करता है।

**3 सेट्स x 10 बार**



### बैठक की स्थिति में हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच

- ग्लूट और हॅमस्ट्रिंग को सहजता से एँक्टिवेट करता है।

**3 सेट्स x 30 बार**



# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

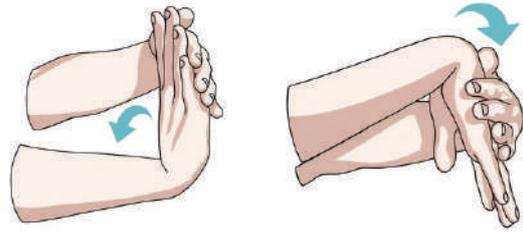
सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एव्हीडन्स बेस्ड व्यायाम

## गोल्फर्स एल्बो (medial Epicondylitis) टेंडिनोपैथी

### फोरआर्म फ्लेक्सर स्ट्रेच

- फोरआर्म के अंदरूनी भाग को स्ट्रेच करें और जोड़ों को शिथिल करें

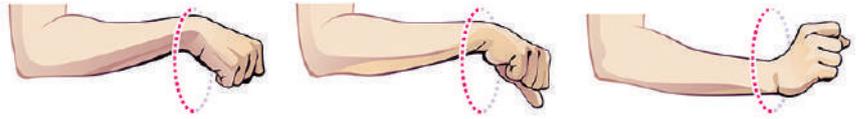
**3 x 30 सेकंड्स हर हाथ को**



### रिस्ट सर्कल्स (क्लॉकवाइज+ रिवर्स)

- कलाई को घड़ी की सुई की दिशा में और उसकी विपरीत दिशा में गोलाकार घुमायें

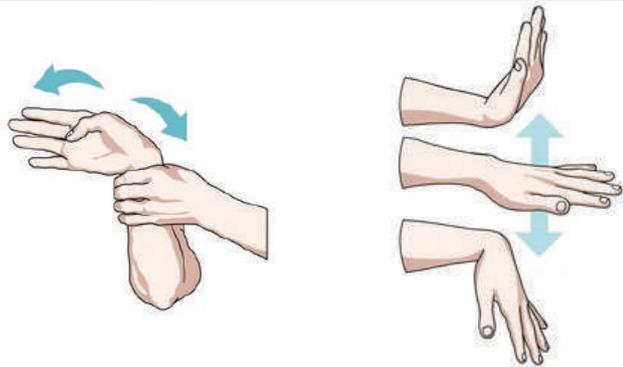
**3 सेट्स के 10 सर्कल्स**



### आयसोमेट्रिक रिस्ट फ्लेक्शन

- बिना मूवमेंट टेंशन लोडिंग शुरू करें
- पकड़ की ताकद में सुधार करता है

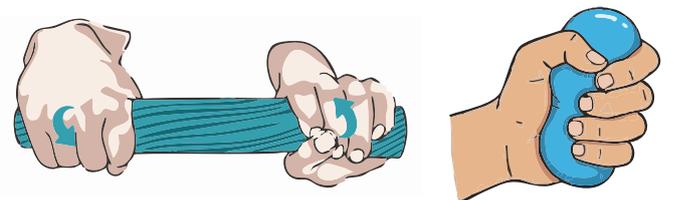
**5 होल्ड्स x 10 सेकंड्स**



### फिंगर स्क्विज्सेस (सॉफ्ट बॉल या टॉवेल)

- बिना मूवमेंट टेंशन लोडिंग शुरू करें
- पकड़ की ताकद में सुधार करता है

**3 सेट्स x 10 बार**



# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एव्हीडन्स बेस्ड व्यायाम

## रोटेटर कफ (सुप्रास्पिनेटस) टेंडिनोपैथी

### एसेंट्रिक हील ड्रॉप

- टेंडन को मजबूत करने की शुरुआत करें
- रिपिटेशन/ सेट्स

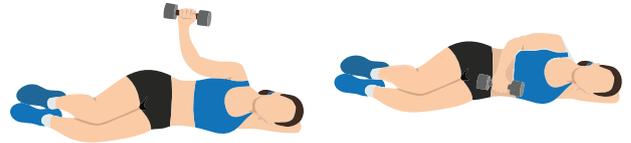
**15 रिपिटेशन x 3 सेट्स**



### साइड लाइन्ग एक्स्टर्नल रोटेशन

- रोटेटर कफ मजबूत करता है, कंधे की स्थिरता को सुधारता है

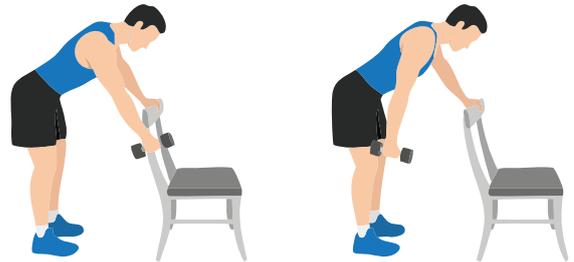
**3 सेट्स x 12 बार**



### पेंड्युलम स्विंग्स

- सौम्य गतिविधि से स्टीफनेस में कमी आती है और रक्तस्राव में सुधार होता है

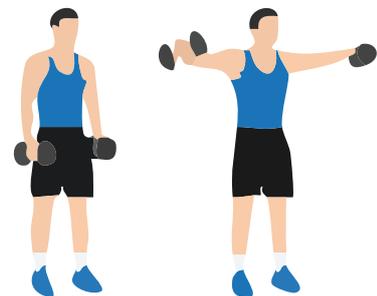
**2 सेट्स x 20 बार**



### स्कैप्शन

- विशेष रूप से कंधे के सुप्रास्पिनेटस पर जोर देता है।

**3 सेट्स x 12 बार**



# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

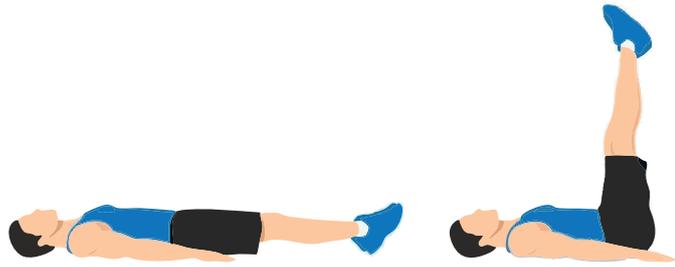
सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एव्हीडन्स बेस्ड व्यायाम

## पेट्टेल्स टेंडिनोपैथी

### स्ट्रेट लेग रेझ

- कवाड्रिसेप्स को टेंडन में खिंचाव बिना मजबूत करता है

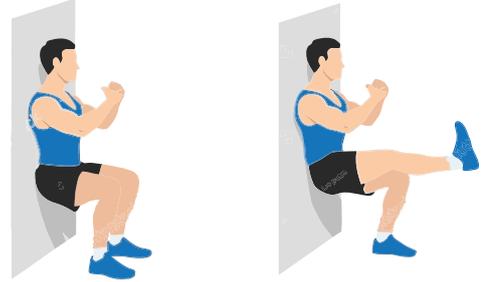
3 सेट्स x 15 बार



### आयसोमेट्रिक वॉल सिट

- बिना किसी चलनवर्तन से कण्डरा (tendon) की सहनशीलता बढ़ाता है।

3 सेट्स x 30 सेकंड्स होल्ड्स



### ब्रिजेस

- ग्लूट्स और हॅमस्ट्रिंग्स को मजबूत करता है, घुटनों के कण्डरापर (टेंडन) तनाव कम करता है

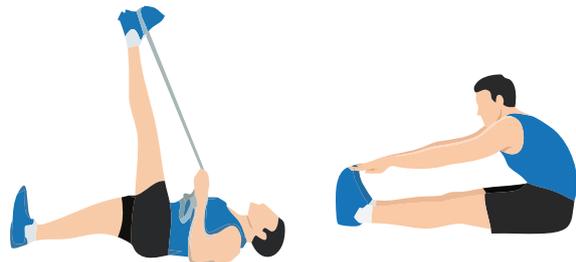
3 सेट्स x 15 बार



### हॅमस्ट्रिंग और काफ स्ट्रेच

- विशेष रूप से सुप्रास्पिनेट्स पर सुरक्षित समतल में जोर देता है।

4 सेट्स x 20 सेकंड्स



# कण्डरा (tendon) रिकवरी के लिये स्ट्रेचेस

सुरक्षित रूप से घर में ही स्वस्थ होने के लिये सौम्य, एव्हीडन्स बेस्ड व्यायाम

कण्डरा (tendon) की चोटों से रिकवरी के लिये घर पर एक्सरसाइज़ करने से पहले क्या करें और क्या न करें

## ये करें

5 से 10 मिनट हल्की गतिविधियों के साथ वॉर्म अप करें। (चलना, सौम्य व्यायाम)

हर स्ट्रेच धीरे धीरे और नियंत्रित पद्धति से करें।

सामान्य तरीके से सांस ले- सांस रोक कर न रखें।

हल्के खिंचाव पर ध्यान दें कि दर्द के उपर।

व्यायाम के बाद अगर सूजन आती है तो वहां पर बर्फ का उपयोग करें।

## ये ना करें

तीव्र या चुभनवाले दर्द में स्ट्रेच न करें।

स्ट्रेच के समय जोर से उछलने या झटके जैसी मुवमेंट न करें।

दो सेट्स के दौरान उचित आराम को स्किप न करें।

आपकी हालकि लचीलेपन की स्थिति के परे जाकर पुश न करें।