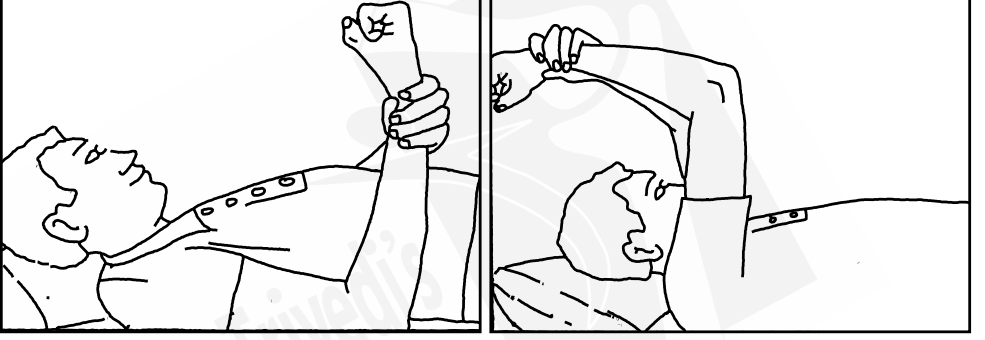


RANGE OF MOTION EXERCISES

(1) SUPINE ELEVATION (90°)

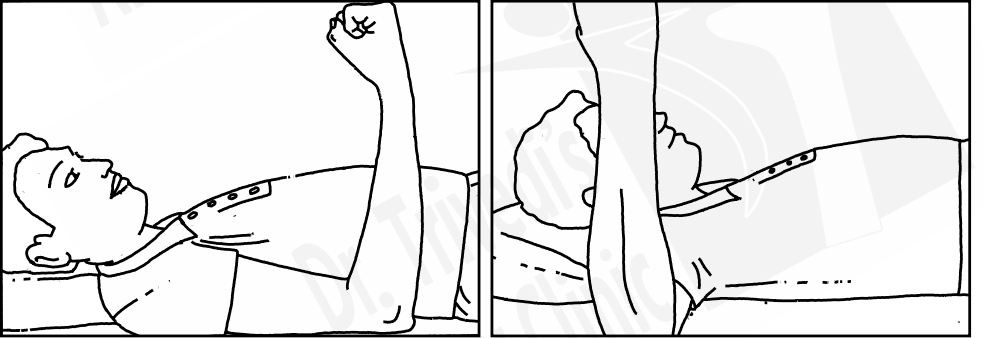


પલંગ ઉપર સીધા સૂઈ જવું. તકલીફવાળા હાથને કોણીથી કાટખૂણા સુધી વાળવો. હવે સાજા હાથ વળે ટેકો આપી તકલીફવાળા હાથને / ખભાને ૯૦° સુધી (ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં) લઈ જવો અને પ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.

આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

(2) SUPINE ABDUCTION (90°)



પલંગ ઉપર સીધા સૂઈ જવું. તકલીફવાળા હાથને કોણીથી કાટખૂણા સુધી વાળવો. હવે સાજા હાથ વળે ટેકો આપી તકલીફવાળા હાથને પલંગના સંપર્કમાં રાખી ખભાથી બાજુની દિશામાં ૯૦° સુધી (ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં) લઈ જવો અને પ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.

આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.

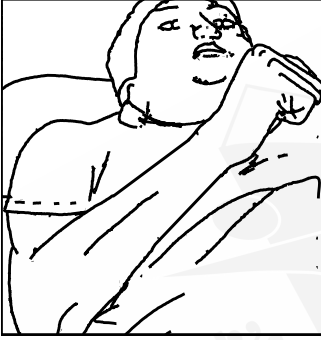
.....Repetitions ના.....sets કરવા.

Dr. Sanjay Trivedi

201, Aasthan Complex, Opp. Polytechnic, Ambawadi, Ahmedabad, Gujarat 380015

Phone : 079 - 2630 2894 Email : Sanjtri009@gmail.com

(3) SUPINE EXTERNAL ROTATION (NEUTRAL)

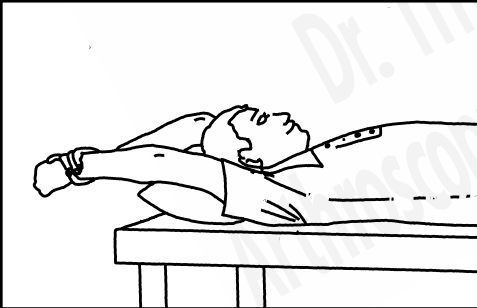
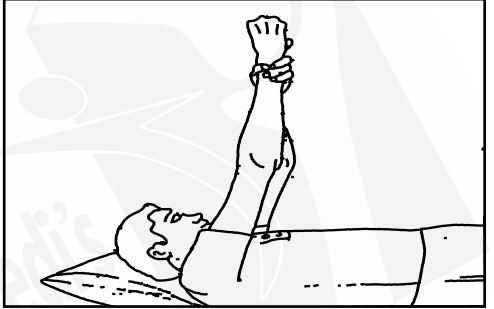
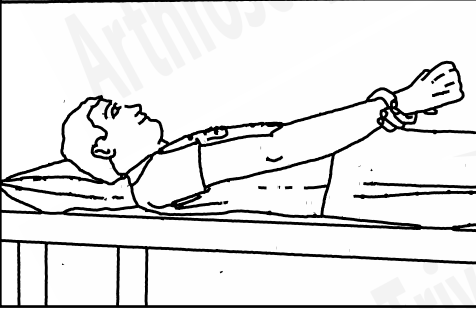


પલંગ ઉપર સીધા સૂઈ જવું. તકલીફવાળા હાથને કોણીથી કાટખૂણા સુધી વાળવો. કોણી શરીરથી અડાવી રાખવી અને હાથનો પંજો પેટ ઉપર રાખવો. હવે સાજા હાથ વળે તેકો આપી તકલીફવાળા હાથનાં પંજાને પેટ ઉપરથી બહારની બાજુ ફેરવી (ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં) લઈ જવો અને ૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.

આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

(4) SUPINE ELEVATION (FULL)



હવે હાથને ખભાથી ૯૦°થી આગળ લઈ જવા કોશિશ કરવી. તકલીફવાળા હાથને સાજા હાથની જેમ આખો ઉપર લઈ જવો.

આ કસરત દિવસમાં.....વખત.....મિનિટ માટે કરો.

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

Dr. Sanjay Trivedi

201, Aasthan Complex, Opp. Polytechnic, Ambawadi, Ahmedabad, Gujarat 380015

Phone : 079 - 2630 2894 Email : Sanjtri009@gmail.com