

SHOULDER STRETCHES

(1) CAPSULAR STRETCHING

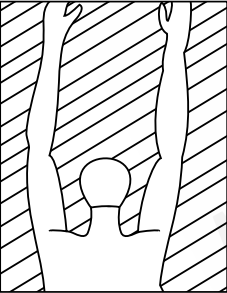
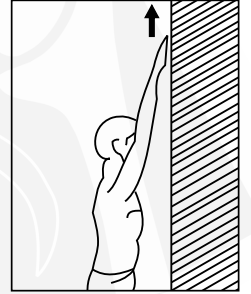
તકલીફવાળા ખભાને આગળથી ઉપર લઈ જવો. જ્યાં ઉપર જતાં અટકે ત્યાં સાજા હાથના મદદ વળે તકલીફવાળા હાથને ધક્કો મારી ખેંચાય ત્યાં સુધી પાછળ લઈ જવા કોશિશ કરવી અને ૧૦-૧૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.



તકલીફવાળા ખભાને બાજુમાંથી ઉપર લઈ જવો. જ્યાં ઉપર જતાં અટકે ત્યાં સાજા હાથના મદદ વળે તકલીફવાળા હાથને ધક્કો મારી ખેંચાય ત્યાં સુધી કાન પાછળથી સામેની બાજુ લઈ જવા કોશિશ કરવી અને ૧૦ - ૧૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.

(2) ARM-PIT TO WALL

દિવાલથી થોડા દૂર ઉભા રહી જાવો. તમારા તકલીફવાળા હાથને બતાવ્યા પ્રમાણે દિવાલ પર ઘસડી ઉપર લઈ જાવો (જરૂર પડે તો સાજા હાથનો ટેકો ઉપર લઈ જવા કરવો.) હવે દિવાલની તરફ નમવું, જેથી તમારી બગલ દિવાલને અડી જાય અને ૧૦-૧૫ સેકન્ડ પકડી રાખો. આવું કરતી વખતે કોણી સીધી રાખવી.



(3) DOOR HANG

દરવાજાની સામે ઊભા રહી, બંને હાથથી દરવાજાની ઉપરની કિનારી પકડી લેવી. હવે બંને ઘુંટણ વાળી દરવાજા ઉપર લટકી જવું, જેથી તમને તમારા બંને ખભામાં ખેંચાણ આવે. આ સ્થિતિમાં ૧૦-૧૫ સેકન્ડ રહેવું.

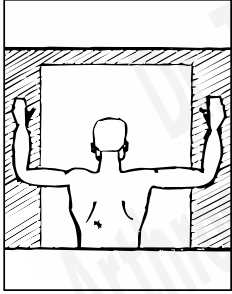
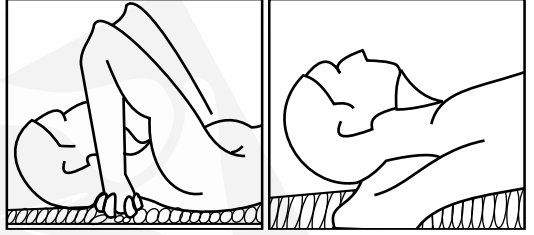
Dr. Sanjay Trivedi

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

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

(4) SUPINE EXTERNAL ROTATION

પલંગ ઉપર સીધા સૂઈ જાવો. બંને હાથની આંગળીઓ એક-બીજામાં ભરાવી, હાથ બતાવ્યા પ્રમાણે ગળાની પાછળ રાખો. હવે બંને હાથ ખોલી, કોણી પલંગને અડાવ્યા કોશિશ કરવી. આ સ્થિતિમાં ૧૦-૧૫ સેકન્ડ પકડી રાખો.

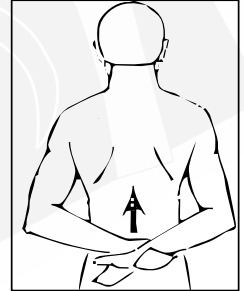


(5) EXTERNAL ROTATION IN THE DOORWAY

દરવાજાની વચ્ચેવચ અથવા તો રૂમનાં ખૂણા આગળ ઉભા રહી જવું. બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા બંને ખભા અને કોણી ૯૦° (કાટખૂણાની જેમ) વાળી રાખવા. હવે આગળની તરફ નમવું અને ૧૦-૧૫ સેકન્ડ રહેવું.

(6) INTERNAL ROTATION STRETCHING

ઉભા રહી તમારા સાજા હાથ વળે તકલીફવાળા હાથના કાંડાને કમરની પાછળ પકડી લેવો. તકલીફવાળા હાથના કાંડાને ઉપરની બાજુ લઈ જવા કોશિશ કરવી. આ સ્થિતિમાં ૧૦-૧૫ સેકન્ડ રહેવું.



Dr. Sanjay Trivedi

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

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