

EFFECTIVE EXERCISES THAT PREVENT stiffness after a stroke



এবাৰ ষ্ট্ৰোক হোৱাৰ পিছত জৰুৰতা প্ৰতিহত কৰাৰ বাবে — কাৰ্য্যকৰী ব্যায়ামসমূহ —

ষ্ট্ৰোক হোৱাৰ পিছত যেতিয়া কিছুমান পেশী জৰুৰ বা টান হৈ যায় তেতিয়া স্পাষ্টিচিটি হয়, যাৰ ফলত সেইবোৰ লৰচৰ কৰা কঠিন হয়।
অৱশ্যে, আপোনাৰ বুলিট নিয়মীয়া ব্যায়াম অন্তৰুক্ত কৰিলে এক গুৰুপূৰ্ণ পাৰ্থক্য আলিব পাৰে।
এই ব্যায়ামবোৰে স্পাষ্টিচিটি নিয়ন্ত্ৰণ কৰাব, আপোনাৰ গতিৰ পৰিসৰ উল্লেখ কৰাব আৰু আপোনাৰ সামগ্ৰিক জীৱনৰ মালদণ্ড উল্লেখ কৰাব।

ওপৰৰ অপৰ ব্যায়াম^৩

কাঙ্ক দুটা ওপৰলৈ ভুলি তললৈ নমাই দিয়া

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ কাঙ্ক কাঙৰ ফালে দাঙক আৰু দুই ছেকেওৰ বাবে ধৰি বাখক।
- আপোনাৰ কাঙ্কহোৰ লাহকে মূল খিতিলৈ নমাই দিয়ক।
- এই ওপৰলৈ-তললৈ কৰা কাৰ্য 10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, দৈনিক 2-3 বাৰ।



মণিবন্ধৰ প্ৰসাৰ কৰা



- আপোনাৰ কিলাকুটি পোন কৰি আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি বহিব বা থিয় হ'ব।
- এখন হাতৰ পিছফালটো লাহকে 10-12 ছেকেওৰ বাবে তললৈ হেঁচি দিয়ক।
- এতিয়া, আনখন হাতৰে আপোনাৰ আঙুলিবোৰ লাহকে পিছলৈ টানি নিয়ক।
- এই খিতিলো 10-12 ছেকেওৰ বাবে ধৰি বাখক।
- এই প্ৰসাৰণটো দুয়োখন হাতৰ বাবে 10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, দৈনিক 2-3 বাৰ।

টেবুল আৰু টাৱেল বিচ

- আপোনাৰ সম্মুখ টাৱেল এখন বাখি এখন টেবুল লৈ থিয় হওঁক।
- আপোনাৰ বাহ আগলৈ আগবঢ়াওক আৰু আপোনাৰ হাত টাৱেলত বাখক।
- লাহে লাহে টাৱেলখন আগলৈ লি টেবুলৰ ওপৰেৰে পিছলাই দিয়ক আৰু আৰক্ষণি খিতিলৈ ঘূৰি আহক।
- প্ৰতিটো মূৰ্ত প্ৰতি বাহত 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতি সমাহৰত 2-3 বাৰ।



মণিবন্ধ ওপৰলৈ কৰক



- আপোনাৰ বাহ সমতল পৃষ্ঠত বাখক, তলুৱা তললৈ মুখ কৰি বাখক।
- আপোনাৰ আঙুলিবোৰ পিশিল কৰি লাহকে আপোনাৰ হাত ওপৰলৈ লৰচৰ কৰক।
- এই খিতিলো 5-10 ছেকেওৰ বাবে ধৰি বাখক, তাৰ পিছত আৰক্ষণি খিতিলৈ ঘূৰি যাওক।
- এই ব্যায়ামটো 10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 2-3 বাৰ।

আঙুলিবোৰ নাক স্পৰ্শ কৰা

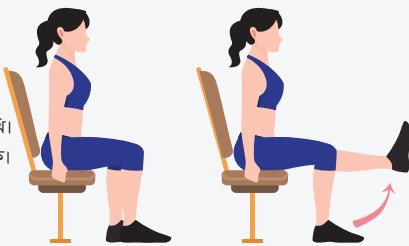
- চকু মেলি বহিব বা থিয় হ'ব।
- আপোনাৰ তৰ্জনী আঙুলিবোৰ ওপৰলৈ নিৰ্দেশ কৰি আপোনাৰ সম্মুখত বাহ দাঙক।
- আপোনাৰ নাকৰ মূৰটো স্পৰ্শ কৰিবলৈ আপোনাৰ তৰ্জনী আঙুলি ব্যৱহাৰ কৰক।
- আপোনাৰ বাহ আৰক্ষণি খিতিলৈ ঘূৰাই আলক।
- এই মূৰ্তটো প্ৰতি বাহত 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 1-2 বাৰ।



তলৰ অপৰ ব্যায়াম^৩

আঁচু সম্প্রসারণ কৰা

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ ভৰি খল বাহিৰলৈ উঠাওক, আপোনাৰ আঁচু পোন আৰু মজিয়াৰ সমান্তৰালকৈ বাধি।
- এই স্থিতিটো দুই ছেকেওৰ বাবে ধৰি ৰাখক, আৰু আপোনাৰ ভৰিখন পিছলৈ তলৈ নমাই দিয়ক।
- দুয়োখন ভৰিৰ বাবে 10-15 বাৰ এই কাৰ্য পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্রতিদিনে 2-3 বাৰ।



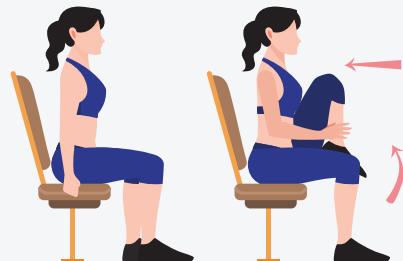
থিয় হৈ গোৱোহা ও পৰলৈ তুলা



- পোনকৈ আপোনাৰ ভৰিৰ ওপৰত থিয় হওঁক।
- লাহে লাহে আপোনাৰ গোৱোহা মাটিৰ পৰা ওপৰলৈ উঠাওক, আপোনাৰ ভৰিৰ আঙুল ওপৰলৈ উঠাওক।
- এই স্থিতিটো 1-2 ছেকেওৰ বাবে ধৰি ৰাখক, তাৰ পিছত লাহেকৈ তলৈ নমাই দিয়ক।
- এই কাৰ্যটো 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্রতিদিনে 2-3 বাৰ।

বহি মার্টিং কৰা

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ প্রতাৰিত ভৰিখন আপোনাৰ বুকুৰ ফালে তুলি লওক, দুই ছেকেওৰ বাবে ধৰি ৰাখক।
- এতিয়া, লাহেকৈ আপোনাৰ ভৰিখন মজিয়ালৈ নমাই দিয়ক।
- প্রতিটো কাৰ্য প্রতি ভৰিত 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্রতিদিনে 2-3 বাৰ।



বহি-থিয় হৈ কৰা ব্যায়াম



- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি আৰু আপোনাৰ ভৰি মজিয়াত সমতল কৰি এখন চকীত বহক।
- লাহেক থিয় হওঁক, আপোনাৰ গোৱোহাৰ সৈতে আঝলে ঠেলি দিয়ক, আৰু 3 ছেকেওৰ বাবে ধৰি ৰাখক।
- এতিয়া, আঁচুৰ ফালে বেঁচি কৰি আৰু আপোনাৰ গোৱোহা নমাই লাহে লাহে আপোনাৰ শৰীৰ তলৈ কৰক।
- আপোনাৰ মূল স্থিতিল ঘূৰি যাওক।
- এই ব্যায়ামটো প্রতি সপ্তাহত 3 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

উৰু দাঙক

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ উৰু আৰু ভৰি লাহে লাহে দাঙক যেতিয়ালৈকে আঁচুটো বাহৰ সৈতে সমান নহয়।
- 3-4 ছেকেওৰ বাবে ধৰি ৰাখক; দাঙক সম্যত আপোনাৰ উৰু পোন বাধিৰ।
- প্রতিখন ভৰিৰ বাবে 3 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।



References

2. Healthline [Internet]. 2021 [cited 2024 Aug 26]. Stroke Spasticity: What It Is, How to Manage, and More. Available from: <https://www.healthline.com/health/stroke/managing-spasticity-after-stroke>
3. Stroke Recovery Association of Manitoba [Internet] <https://strokerecovery.ca/wp2019/wp-content/uploads/2020/07/exercise-pdf-final.pdf>

*Compared to baclofen 1. *Biomedicine & Pharmacotherapy*. 2017 Mar 1;87:628-35

ABRIDGED PRESCRIBING INFORMATION:

TOLKEM TABLET (TOLPERISONE)

COMPOSITION: Each film coated tablet contains Tolperisone 50 mg OR Tolperisone 150 mg

INDICATIONS: For the relief of painful muscle spasms of the skeletal musculature

DOSAGE: The usually recommended dose of Tolperisone hydrochloride in adults is 50 mg tablet given three times a day (i.e. a daily dose of 150 mg) that can be increased to a maximum daily dose of 600 mg if required.

CONTRAINDICATIONS: Tolperisone hydrochloride tablets are contraindicated in patients who are hypersensitive to any of the ingredients of the formulation. Tolperisone is contraindicated in patients suffering from myasthenia gravis and in patients

WARNINGS and PRECAUTIONS: Since, no well-controlled studies have been carried out with the drug in pregnant and lactating women; tolperisone should be used with caution in such patients keeping the risk-benefit ratio of the drug.

UNDESIRABLE EFFECTS: It may cause excessive sweating, urticaria or erythema. Also may lead to GI upset with abdominal pain, nausea, vomiting, diarrhoea, flatulence or dryness of mouth

STORAGE: Store in a cool dry place, Protected from light. Shelf-life: 24 months

PRESENTATION: Tolkem 50, 150 is available in 10X10 Tablets Blister Packs

For more information refer full prescribing information.

For Further Information Contact Details: Medical Affairs; Alkem House; Senapati Bapat Marg, Lower Parel; Mumbai, Maharashtra: 400 013.

Disclaimer: The information provided in this patient education material is for general informational purposes only. It is not intended to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of your physician or other qualified healthcare provider with any questions you may have regarding a medical condition or treatment plan. The authors, publishers, and contributors of this material make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, or availability with respect to the information contained herein. They disclaim any liability for any errors or omissions in this material or for any losses, injuries, or damages arising from its use. It is recommended to consult with a qualified healthcare professional for specific medical advice tailored to your individual circumstances.