

# EFFECTIVE EXERCISES THAT PREVENT stiffness after a stroke



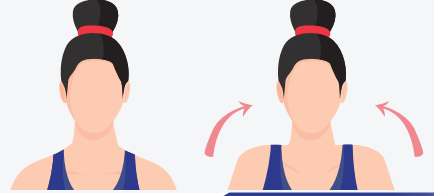
# এবাৰ ষ্টোক হোৱাৰ পিছত জঠৰতা প্ৰতিহত কৰাৰ বাবে কাৰ্যকৰী ব্যায়ামসমূহ

ষ্টোক হোৱাৰ পিছত যেতিয়া কিছুমান পেশী জঠৰ বা টান হৈ যায় তেতিয়া স্পাষ্টিচিটি হয়, যাৰ ফলত সেইবোৰ লৰচৰ কৰা কঠিন হয়।  
অৱশ্যে, আপোনাৰ ষ্টাৰ্টত নিয়মীয়া ব্যায়াম অন্তৰ্ভুক্ত কৰিলে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পাৰ্থক্য আনিব পাৰে।  
এই ব্যায়ামবোৰে স্পাষ্টিচিটি নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত, আপোনাৰ গতিৰ পৰিসৰ উন্নত কৰাত আৰু আপোনাৰ সামগ্ৰিক জীৱনৰ মানদণ্ড  
উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।<sup>২</sup>

## ওপৰৰ অঙ্গৰ ব্যায়াম<sup>১</sup>

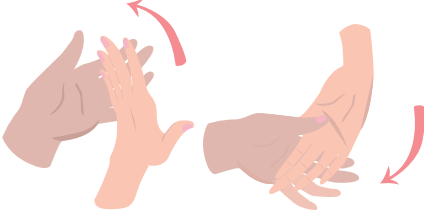
### কান্ধ দুটা ওপৰলৈ তুলি তললৈ নমাই দিয়া

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ কান্ধ কাণৰ ফালে দাঙক আৰু দুই ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।
- আপোনাৰ কান্ধবোৰ লাহেকৈ মূল স্থিতিলৈ নমাই দিয়ক।
- এই ওপৰলৈ-তললৈ কৰা কাৰ্য 10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, দৈনিক 2-3 বাৰ।



### মণিবন্ধৰ প্ৰসাৰ কৰা

- আপোনাৰ কিনাকুটি পোন কৰি আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি বহিব বা থিয় হ'ব।
- এখন হাতৰ পিছফালটো লাহেকৈ 10-12 ছেকেণ্ডৰ বাবে তললৈ হেঁচি দিয়ক।
- এতিয়া, আনখন হাতৰে আপোনাৰ আঙুলিবোৰ লাহেকৈ পিছলৈ টানি নিয়ক।
- এই স্থিতিটো 10-12 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।
- এই প্ৰসাৰণটো দুয়োখন হাতৰ বাবে 10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, দৈনিক 2-3 বাৰ।



### টেবুল আৰু টাৱেল ৰিচ

- আপোনাৰ সন্মুখত টাৱেল এখন ৰাখি এখন টেবুল লৈ থিয় হওঁক।
- আপোনাৰ বাহ আগলৈ আগবঢ়াওক আৰু আপোনাৰ হাত টাৱেলত ৰাখক।
- লাহে লাহে টাৱেলখন আগলৈ নি টেবুলৰ ওপৰেৰে পিছলৈ দিয়ক  
আৰু আৰম্ভণি স্থিতিলৈ ঘূৰি আহক।
- প্ৰতিটো মুহূৰ্ত প্ৰতি বাহত 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতি  
সপ্তাহত 2-3 বাৰ।



### মণিবন্ধ ওপৰলৈ কৰক

- আপোনাৰ বাহ সমতল পৃষ্ঠত ৰাখক, তলুৱা তললৈ মুখ কৰি ৰাখক।
- আপোনাৰ আঙুলিবোৰ শিথিল কৰি লাহেকৈ আপোনাৰ হাত ওপৰলৈ লৰচৰ কৰক।
- এই স্থিতিটো 5-10 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক, তাৰ পিছত আৰম্ভণি স্থিতিলৈ ঘূৰি যাওক।
- এই ব্যায়ামটো 10 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 2-3 বাৰ।

### আঙুলিৰে নাক স্পৰ্শ কৰা

- চকু মেলি বহিব বা থিয় হ'ব।
- আপোনাৰ তৰ্জনী আঙুলিৰে ওপৰলৈ নিৰ্দেশ কৰি আপোনাৰ সন্মুখত বাহ দাঙক।
- আপোনাৰ নাকৰ মূৰটো স্পৰ্শ কৰিবলৈ আপোনাৰ তৰ্জনী আঙুলি ব্যৱহাৰ কৰক।
- আপোনাৰ বাহ আৰম্ভণি স্থিতিলৈ ঘূৰাই আনক।
- এই মুহূৰ্তটো প্ৰতি বাহত 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 1-2 বাৰ।

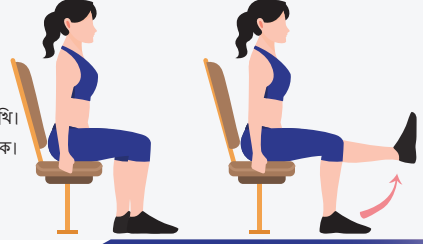




## তলৰ অঙ্গৰ ব্যায়াম<sup>৩</sup>

### আঁঠু সম্প্রসাৰণ কৰা

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ ভৰি খন বাহিৰলৈ উঠাওক, আপোনাৰ আঁঠু পোন আৰু মজিয়াৰ সমান্তৰালকৈ ৰাখি।
- এই স্থিতিটো দুই ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক, আৰু আপোনাৰ ভৰিখন পিছলৈ তললৈ নমাই দিয়ক।
- দুয়োখন ভৰিৰ বাবে 10-15 বাৰ এই কাৰ্য পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 2-3 বাৰ।



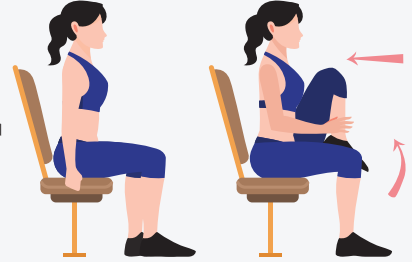
### থিয় হৈ গোৰোহা ওপৰলৈ তুলনা



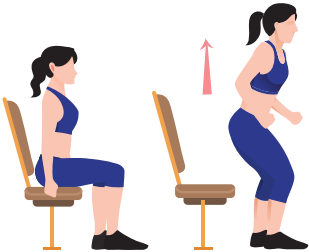
- পোনকৈ আপোনাৰ ভৰিৰ ওপৰত থিয় হওঁক।
- লাহে লাহে আপোনাৰ গোৰোহা মাটিৰ পৰা ওপৰলৈ উঠাওক, আপোনাৰ ভৰি আঙুলি ওপৰলৈ উঠাওক।
- এই স্থিতিটো 1-2 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক, তাৰ পিছত লাহেকৈ তললৈ নমাই দিয়ক।
- এই কাৰ্যটো 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 2-3 বাৰ।

### বহি মাৰ্চিং কৰা

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ প্ৰভাৱিত ভৰিখন আপোনাৰ বুকুৰ ফালে তুলি লওক, দুই ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।
- এতিয়া, লাহেকৈ আপোনাৰ ভৰিখন মজিয়ালৈ নমাই দিয়ক।
- প্ৰতিটো কাৰ্য প্ৰতি ভৰিত 10-15 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক, প্ৰতিদিনে 2-3 বাৰ।



### বহি-থিয় হৈ কৰা ব্যায়াম



- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি আৰু আপোনাৰ ভৰি মজিয়াত সমতল কৰি এখন চকীত বহক।
- লাহেকৈ থিয় হওঁক, আপোনাৰ গোৰোহাৰ সৈতে আগলৈ ঠেলি দিয়ক, আৰু 3 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।
- এতিয়া, আঁঠুৰ ফালে বেকা কৰি আৰু আপোনাৰ গোৰোহা নমাই লাহে লাহে আপোনাৰ শৰীৰ তললৈ কৰক।
- আপোনাৰ মূল স্থিতিলৈ ঘূৰি যাওক।
- এই ব্যায়ামটো প্ৰতি সপ্তাহত 3 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

### উৰু দাঙক

- আপোনাৰ পিঠি পোন কৰি চকী এখনত বহক।
- আপোনাৰ উৰু আৰু ভৰি লাহে লাহে দাঙক যেতিয়ালৈকে আঁঠুটো বাহৰ সৈতে সমান নহয়।
- 3-4 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক; দণ্ডাৰ সময়ত আপোনাৰ উৰু পোন ৰাখি।
- প্ৰতিখন ভৰিৰ বাবে 3 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।



#### References

1. 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>
2. Stroke Recovery Association of Manitoba [Internet]. <https://stroke-recovery.ca/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.