

# EFFECTIVE EXERCISES THAT PREVENT stiffness after a stroke



# কার্যকর ব্যায়াম যা স্ট্রোকের পরে কঠোরতা রোধ করে

স্ট্রোক থেকে স্পাস্টিসিটি ঘটে যখন নির্দিষ্ট পেশীগুলি শক্ত বা টাইট হয়ে যায়, এগুলি সারানো কঠিন করে তোলে।

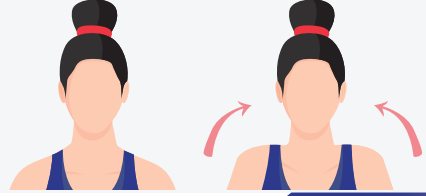
তবে আপনার রুটিনে নিয়মিত ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করা একটি উল্লেখযোগ্য পার্থক্য আনতে পারে।

এই ব্যায়ামগুলি স্পাস্টিসিটি পরিচালনা করতে, আপনার গতির পরিধি উন্নত করতে এবং আপনার সামগ্রিক জীবনযাত্রার মান বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করে।<sup>2</sup>

## উর্ধ্ব অঙ্গের ব্যায়াম<sup>3</sup>

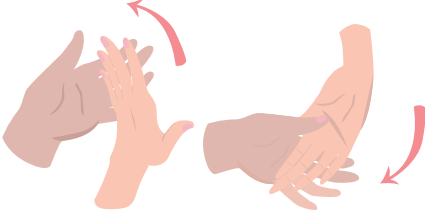
### কাঁধ ঝাঁকানো

- আপনার পিঠ সোজা করে একটি চেয়ারে বসুন।
- আপনার কাঁধটি কানের দিকে তুলুন এবং দুই সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
- আলতো করে আপনার কাঁধটি মূল অবস্থানে ফিরিয়ে আনুন।
- এই আপ-ডাউন কার্যটি 10 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 2-3 বার।



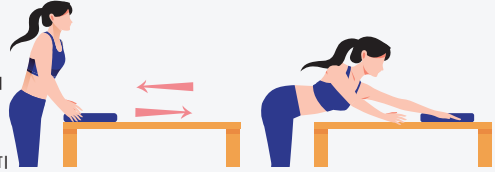
### কব্জি প্রসারিত

- আপনার কনুই সোজা রেখে আপনার পিঠ সোজা করে বসুন বা দাঁড়ান।
- আলতো করে 10-12 সেকেন্ডের জন্য এক হাতের পিছনে টিপুন।
- এখন, অন্য হাত দিয়ে আলতো করে আপনার আঙ্গুলগুলি পিছনে টানুন।
- 10-12 সেকেন্ডের জন্য এই স্থিতিটি ধরে রাখুন।
- উভয় হাতের জন্য এই প্রসারিতটি 10 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 2-3 বার।



### টেবিল এবং তোয়ালে রিস

- আপনার সামনে রাখা তোয়ালে দিয়ে একটি টেবিল নিয়ে দাঁড়ান।
- আপনার বাহ্যি সামনের দিকে প্রসারিত করুন এবং তোয়ালে আপনার হাত রাখুন।
- আস্তে আস্তে সামনের দিকে পৌঁছে টেবিল জুড়ে তোয়ালেটি স্লাইড করুন এবং প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরে আসুন।
- প্রতি বাহতে 10-15 বার প্রতিটি মুহূর্ত পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতি সপ্তাহে 2-3 বার।



### কব্জি উত্তোলন

- আপনার বাহ্যি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন, তালুটি নীচের দিকে মুখ করে।
- আপনার আঙ্গুলগুলি শিথিল রেখে আলতো করে আপনার হাতটি উপরের দিকে সরান।
- 5-10 সেকেন্ডের জন্য এই স্থিতিটি ধরে রাখুন, তারপরে প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরে আসুন।
- এই ব্যায়ামটি 10 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 2-3 বার।



### আঙুল থেকে নাকের স্পর্শ

- চোখ খোলা রেখে বসুন বা দাঁড়ান।
- আপনার তর্জনী উপরের দিকে নির্দেশ করে আপনার সামনে বাহ তুলুন।
- আপনার নাকের ডগা স্পর্শ করতে আপনার তর্জনী ব্যবহার করুন।
- আপনার বাহ্যি প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরিয়ে দিন।
- এই মুহূর্তটি প্রতি বাহতে 10-15 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 1-2 বার।

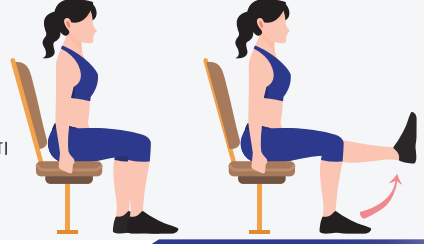




## নিম্ন অঙ্গের ব্যায়াম<sup>3</sup>

### হাঁটু প্রসারণ

- আপনার পিঠ সোজা করে একটি চেয়ারে বসুন।
- আপনার হাঁটু সোজা এবং মেঝেতে সমান্তরাল রেখে আপনার পা বাড়ান।
- দুই সেকেন্ডের জন্য এই স্থিতিটি ধরে রাখুন এবং আপনার পাটি আবার নীচে নামিয়ে আনুন।
- এই কার্যটি উভয় পায়ের জন্য 10-15 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 2-3 বার।



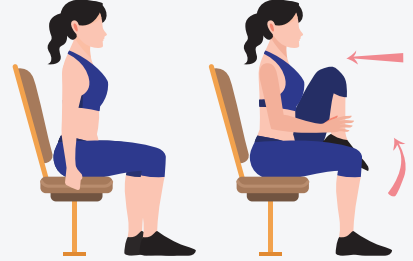
### দাঁড়ান এবং গোড়ালি তুলুন



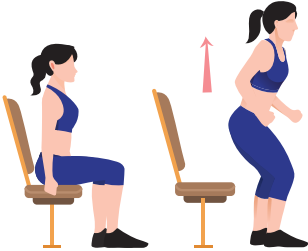
- নিজের পায়ের সোজা হয়ে দাঁড়ান।
- আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলি উত্থাপন করে আস্তে আস্তে আপনার গোড়ালি মাটি থেকে তুলুন।
- এই স্থিতিটি 1-2 সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন, তারপরে আলতো করে পিছনে নীচু করুন।
- এই কার্যটি 10-15 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 2-3 বার।

### বসে মার্সিং করা

- আপনার পিঠ সোজা করে একটি চেয়ারে বসুন।
- আপনার প্রভাবিত পাটি আপনার বুকের দিকে তুলুন, দুই সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
- এখন, আস্তে আস্তে আপনার পাটি মেঝেতে নামিয়ে আনুন।
- প্রতিটি কার্য প্রতি পায়ের জন্য 10-15 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 2-3 বার।



### সিট-টু-স্ট্যান্ড ব্যায়াম



- আপনার পিঠ সোজা এবং আপনার পা মেঝেতে সমতল করে একটি চেয়ারে বসুন।
- আলতো করে উঠে দাঁড়ান, আপনার গোড়ালি দিয়ে এগিয়ে যান এবং 3 সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
- এখন, হাঁটুতে বাঁকিয়ে এবং আপনার গোড়ালি নীচে নামিয়ে ধীরে ধীরে আপনার শরীরকে নীচে নামিয়ে আনুন।
- আপনার মূল স্থিতিতে ফিরে আসুন।
- প্রতি সপ্তাহে 3 বার এই ব্যায়ামটি পুনরাবৃত্তি করুন।

### উরু উত্তোলন

- আপনার পিঠ সোজা করে একটি চেয়ারে বসুন।
- হাঁটু বাহুর সাথে সমান না হওয়া পর্যন্ত আস্তে আস্তে আপনার উরু এবং পা তুলুন।
- 3-4 সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন; উত্তোলনের সময় আপনার উরু সোজা রাখুন।
- প্রতিটি পায়ের জন্য 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।



#### 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>
3. Stroke Recovery Association of Manitoba [Internet]. <https://stroke-recovery.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.