

EFFECTIVE EXERCISES THAT PREVENT stiffness after a stroke



কার্যকর ব্যায়াম যা স্ট্রোকের পরে কঠোরতা বোধ করে

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

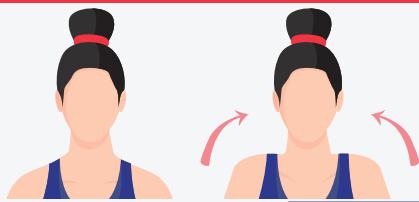
তবে আপনার রুটিনে নিয়মিত ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করা একটি উন্নেখন্যোগ্য পার্থক্য আনতে পারে।

এই ব্যায়ামগুলি স্পাস্টিসিটি পরিচালনা করতে, আপনার গতির পরিধি উন্নত করতে এবং আপনার সামগ্রিক জীবন্যাত্রার মাল বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করে।²

উক্ত অঙ্গের ব্যায়াম³

কাঁধ ঝাঁকানো

- আপনার পিঠ সোজা করে একটি চেয়ারে বসুন।
- আপনার কাঁধটি কালের 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।



কঞ্জি প্রসারিত



- আপনার কন্ধ সোজা রেখে আপনার পিঠ সোজা করে বসুন বা দাঁড়ান।
- আলতো করে 10-12 সেকেন্ডের জন্য এক হাতের পিছনে টিপ্পুন।
- এখন, অন্য হাত দিয়ে আলতো করে আপনার আঙ্গুলগুলি পিছনে টোলুন।
- 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 তোয়াল দিয়ে একটি টেবিল নিয়ে দাঁড়ান।
- আপনার বাহুটি সামনের দিকে প্রসারিত করুন এবং তোয়ালে আপনার হাত রাখুন।
- আস্তে আস্তে সামনের দিকে পোছে টেবিল সুড়ে তোয়ালটি প্লাইড করুন এবং প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরে আসুন।
- প্রতি বাহুতে 10-15 বার প্রতিটি মূর্ছু পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতি সপ্তাহে 2-3 বার।



কঞ্জি উত্তোলন



- আপনার বাহুটি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন, তালুটি নীচের দিকে মুখ করো।
- 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

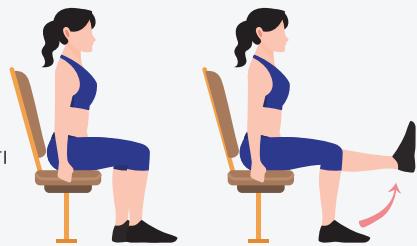
- চোখ খোলা রেখে বসুন বা দাঁড়ান।
- আপনার তর্জনী উপরের দিকে নির্দেশ করে আপনার সামনে বাহ তুলুন।
- আপনার নাকের ডগা স্পর্শ করতে আপনার তর্জনী ব্যবহার করুন।
- আপনার বাহুটি প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরিয়ে দিন।
- এই মূর্ছুটি প্রতি বাহুতে 10-15 বার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন 1-2 বার।



ନିଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗେର ବ୍ୟାୟାମ୍³

ହାଁଟୁ ପ୍ରସାରଣ

- ଆପନାର ପିଠ ମୋଜା କରେ ଏକଟି ଚୋରାରେ ବସନ୍ତ।
- ଆପନାର ହାଁଟୁ ମୋଜା ଏବଂ ମେରେତେ ସମାନ୍ତରାଲ ରେଖେ ଆପନାର ପା ବାଡ଼ାନ।
- ଦୁଇ ସେକେନ୍ଦ୍ରେ ଜଳ୍ୟ ଏହି ସିତିଟି ଧରେ ରାଖୁଣ୍ଣ ଏବଂ ଆପନାର ପାଟି ଆବାର ଗୀତେ ନାମିଯେ ଆବୁନ୍ତା।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ଉତ୍ତ୍ୟ ପାଇଁର ଜଳ୍ୟ 10-15 ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତା, ପ୍ରତିଦିନ 2-3 ବାର।



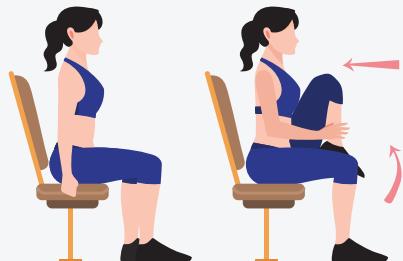
ଦାଁଡ଼ାନ ଏବଂ ଗୋଡ଼ାଲି ତୁଳନ



- ନିଜେର ପାଯେ ମୋଜା ହୁଁ ଦାଁଡ଼ାନ।
- ଆପନାର ପାଇଁର ଆଙ୍ଗୁଲୁଗୁଲି ଉଥାପନ କରେ ଆପନାର ଗୋଡ଼ାଲି ମାଟି ଥିକେ ତୁଳନ।
- ଏହି ସିତିଟି 1-2 ସେକେନ୍ଦ୍ରେ ଜଳ୍ୟ ଧରେ ରାଖୁଣ୍ଣ, ତାରପରେ ଆଲତୋ କରେ ପିଛନେ ଗୀଚୁ କରନ୍ତା।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି 10-15 ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତା, ପ୍ରତିଦିନ 2-3 ବାର।

ବସେ ମାର୍ଶିଂ କରା

- ଆପନାର ପିଠ ମୋଜା କରେ ଏକଟି ଚୋରାରେ ବସନ୍ତ।
- ଆପନାର ପ୍ରଭାବିତ ପାଟି ଆପନାର ବୁକେର ଦିକେ ତୁଳନ, ଦୁଇ ସେକେନ୍ଦ୍ରେ ଜଳ୍ୟ ଧରେ ରାଖୁଣ୍ଣ।
- ଏଥିନ, ଆପନାର ପାଟି ମେରେତେ ନାମିଯେ ଆବୁନ୍ତା।
- ପ୍ରତିଟି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ 10-15 ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତା, ପ୍ରତିଦିନ 2-3 ବାର।



ମିଟ-ଟୁ-ସ୍ଟେପ୍ ବ୍ୟାୟାମ



- ଆପନାର ପିଠ ମୋଜା ଏବଂ ଆପନାର ପା ମେରେତେ ସମତଳ କରେ ଏକଟି ଚୋରାରେ ବସନ୍ତ।
- ଆଲତୋ କରେ ଉଠେ ଦାଁଡ଼ାନ, ଆପନାର ଗୋଡ଼ାଲି ଦିମେ ଏଗିଯେ ଯାନ ଏବଂ 3 ସେକେନ୍ଦ୍ରେ ଜଳ୍ୟ ଧରେ ରାଖୁଣ୍ଣ।
- ଏଥିନ, ହାଁଟୁ ବାକିଯେ ଏବଂ ଆପନାର ଗୋଡ଼ାଲି ଗୀତେ ନାମିଯେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପନାର ଶରୀରକେ ଗୀତେ ନାମିଯେ ଆବୁନ୍ତା।
- ଆପନାର ମୂଳ ହିତିତେ ଫିରେ ଆସନ୍ତା।
- ପ୍ରତି ମଧ୍ୟରେ 3 ବାର ଏହି ବ୍ୟାୟାମଟି ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତା।

ଉର୍କ ଉତୋଲନ

- ଆପନାର ପିଠ ମୋଜା କରେ ଏକଟି ଚୋରାରେ ବସନ୍ତ।
- ହାଁଟୁ ବାହର ମାଥେ ସମାନ ଲା ହୋଯା ପର୍ମିଟ ଆପନାର ଉର୍କ ଏବଂ ପା ତୁଳନ।
- 3-4 ସେକେନ୍ଦ୍ରେ ଜଳ୍ୟ ଧରେ ରାଖୁଣ୍ଣ, ଉତୋଲନେର ସମୟ ଆପନାର ଉର୍କ ମୋଜା ରାଖୁଣ୍ଣ।
- ପ୍ରତିଟି ପାଇଁର ଜଳ୍ୟ 3 ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତା।



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.