ALKEM
Inspiring Healthier Lives

EFFECTIVE EXERCISES THAT PREVENT stiffness after a stroke

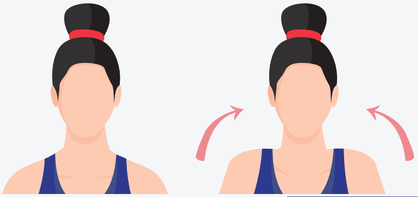
સ્ટ્રોક પછી જડતાને રોકતી
— અસરકારક કસરતો —

સ્ટ્રોકથી જડતા ત્યારે આવે છે જ્યારે અમુક સ્નાયુઓ અક્કડ અથવા ચુસ્ત થઈ જાય છે, જેના કારણે અંગો નું હલનચલન મુશ્કેલ બને છે. જો કે, નિયમિત કસરતને તમારા નિત્યક્રમમાં સામેલ કરવાથી તેમાં નોંધપાત્ર તફાવત પડી શકે છે. આ કસરતો જડતાને નિયંત્રિત કરવામાં, તમારી ગતિની શ્રેણીમાં સુધારો કરવામાં અને તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તાને વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.[2]

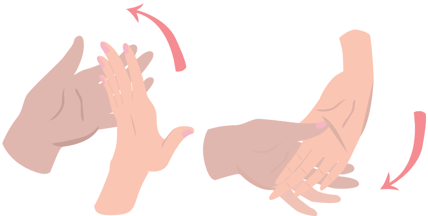
ઉપલા અંગની કસરતો[3]

ખભા ઊંચા-નીચા કરવા

- તમારી પીઠ સીધી રાખીને ખુરશી પર બેસો.
- તમારા ખભાને કાન તરફ ઊંચકો અને બે સેકંડ સુધી પકડી રાખો.
- નરમાશથી તમારા ખભાને મૂળ સ્થિતિ પર પાછો લાવો.
- આ ઉપર-નીચેની કસરત 10 વખત, એમ દરરોજ 2-3 વખત પુનરાવર્તન કરો.



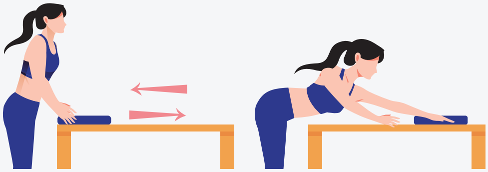
કાંડાને ખેચવું



- તમારી કોણીને સીધી રાખીને બેસો અથવા પીઠ ટટ્ટાર રાખીને ઊભા રહો.
- એક હાથના પાછળના ભાગને હળવેથી 10-12 સેકન્ડ સુધી નીચે દબાવી રાખો.
- હવે, બીજા હાથ વડે હળવેથી તમારી આંગળીઓને પાછળ ખેંચો.
- આ સ્થિતિને 10-12 સેકંડ સુધી જાળવી રાખો.
- આ ખેંચાણને બંને હાથ માટે 10 વખત, દરરોજ એમ 2-3 વખત પુનરાવર્તન કરો.

ટેબલ અને ટુવાલ લંબાવવું

- તમારી સામે ટુવાલ મૂકીને ટેબલ સાથે ઉભા રહો.
- તમારા હાથને આગળ લંબાવો અને તમારા હાથને ટુવાલ પર મૂકો.
- ધીમે ધીમે ટુવાલને આગળ ટેબલ પર સરકાવો અને પ્રારંભિક સ્થિતિ પર પાછા ફરો.
- દરેક ક્ષણને હાથદીઠ 10-15 વખત દર અઠવાડિયે 2-3 વખત પુનરાવર્તન કરો.



કાંડાને ઊચકવું

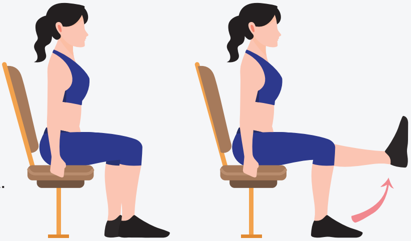
- તમારા હાથને સપાટ સપાટી પર, હથેળીને નીચેની તરફ રાખો.
- હળવેથી તમારા હાથને ઉપરની તરફ ખસેડો, તમારી આંગળીઓને ઢીલી રાખો.
- આ સ્થિતિને 5-10 સેકન્ડ સુધી પકડી રાખો અને પછી પ્રારંભિક સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
- આ કસરતનું 10 વખત, એમ દરરોજ 2-3 વખત પુનરાવર્તન કરો.

આંગળીથી નાકનો સ્પર્શ

- આંખો ખુલ્લી રાખીને બેસો અથવા ઊભા રહો.
- તમારી પહેલી આંગળી ઉંચી કરીને તમારી સામે હાથ ઉંચો કરો.
- તમારા નાકની ટોચને સ્પર્શ કરવા માટે તમારી પહેલી આંગળીનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા હાથને પહેલાંની સ્થિતિમાં પાછો લાવો.
- આ હિલચાલને 10-15 વખત પ્રતિ હાથ, એમ દરરોજ 1-2 વખત પુનરાવર્તન કરો.

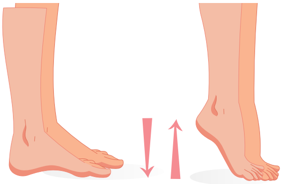
નીચલા અંગની કસરતો[3]

ઘૂંટણ ફેલાવો



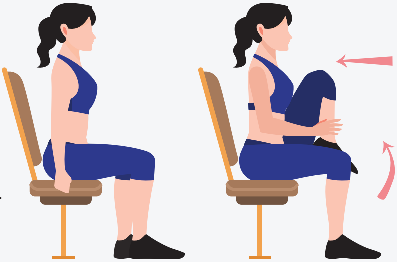
- તમારી પીઠ સીધી રાખીને ખુરશી પર બેસો.
- તમારા પગને બહાર કાઢો, તમારા ઘૂંટણને સીધા અને ભોંયતળિયાની સમાંતર રાખો.
- બે સેકંડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો અને તમારા પગને નીચેની તરફ નીચો કરો.
- આ ક્રિયાને બંને પગ માટે 10-15 વખત, એમ દિવસમાં 2-3 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

ઊભા રહીને એડી ઊંચી કરો



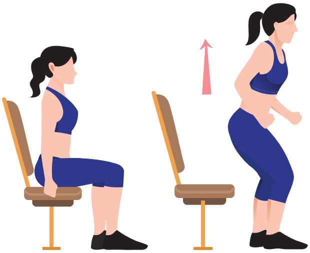
- તમારા પગ પર સીધા ઉભા રહો.
- ધીમે ધીમે તમારા પગની આંગળીઓની મદદથી એડીને જમીન પરથી ઊંચી કરો.
- આ સ્થિતિમાં 1-2 સેકંડ સુધી રહો અને ત્યારબાદ હળવેથી પીઠને નીચેની તરફ લાવો.
- આ ક્રિયાને 10-15 વખત એમ દરરોજ 2-3 વાર પુનરાવર્તિત કરો.

બેસીને કૂચ



- તમારી પીઠ સીધી રાખીને ખુરશી પર બેસો.
- તમારા અસરગ્રસ્ત પગને તમારી છાતી તરફ ઉઠાવો, બે સેકંડ સુધી પકડી રાખો.
- હવે, હળવેથી તમારા પગને જમીન પર નીચો કરો.
- દરેક હલનચલનને દરરોજ એક પગ દીઠ 10-15 વખત એમ 2-3 વાર પુનરાવર્તિત કરો.

બેસવાની-ઊઠવાની કસરત



- તમારી પીઠ સીધી રાખીને ખુરશી પર બેસો અને તમારા પગ ભોંયતળિયા પર સપાટ રાખો.
- હળવેથી ઊભા રહો, તમારી એડી આગળ ધકેલો અને ૩ સેકંડ સુધી પકડી રાખો.
- હવે, ઘૂંટણને વાળીને અને તમારી એડીને નીચે કરીને ધીમે ધીમે તમારા શરીરને નીચે લાવો.
- તમારી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.
- આ કસરતનું દર અઠવાડિયે 3 વખત પુનરાવર્તન કરો.

જાંઘ ઊંચી કરવી

- તમારી પીઠ સીધી રાખીને ખુરશી પર બેસો.
- ઘૂંટણ હાથની બરાબર ન થાય ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તમારી જાંઘ અને પગને ઊંચા કરો.
- 3-4 સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો; પગ ઊંચકતી વખતે તમારી જાંઘ સીધી રાખો.
- દરેક પગ માટે ૩ વખત પુનરાવર્તન કરો.

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 gravies 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.

ALKEM

Inspiring Healthier Lives