

**EFFECTIVE
EXERCISES THAT
PREVENT**
*stiffness
after a stroke*



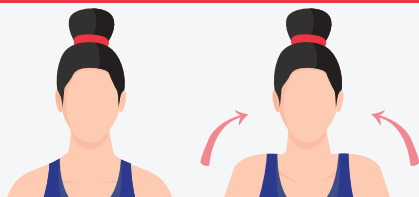
स्ट्रोक के बाद अकड़न को रोकने वाले प्रभावी एक्सरसाइज

स्ट्रोक से होने वाली स्पास्टिसिटी तब होती है जब कुछ मांसपेशियां सख्त या तंग हो जाती हैं, जिससे उन्हें हिलाना मुश्किल हो जाता है। हालांकि, अपनी दिनचर्या में नियमित एक्सरसाइज को शामिल करने से काफी फर्क पड़ सकता है। ये एक्सरसाइज स्पास्टिसिटी को मैनेज करने, आपकी गति की सीमा में सुधार करने और आपके जीवन की समय गुणवत्ता को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।²

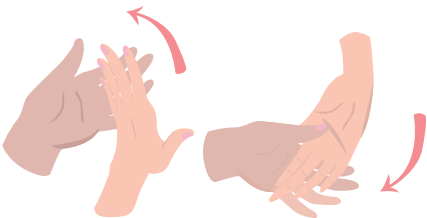
शरीर के ऊपरी अंगों की एक्सरसाइज³

कंधे उचकाना

- अपनी पीठ सीधी करके कुर्सी पर बैठें।
- अपने कंधों को कानों की तरफ उठाएं और दो सेकंड के लिए रोकें।
- धीरे-धीरे अपने कंधों को वापस ओरिजनल पोजीशन में नीचे लाएं।
- इस अप-डाउन मूवमेंट को 10 बार दोहराएं, दिन में 2-3 बार।



कलाई में खिंचाव (रिस्ट स्ट्रेच)



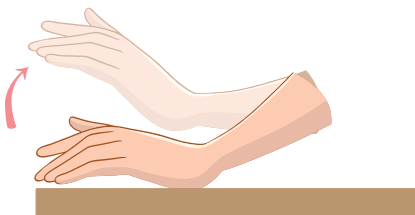
- अपनी पीठ सीधी करके बैठें या खड़े हों, अपनी कोहनी सीधी रखें।
- धीरे से एक हाथ के पिछले हिस्से को 10-12 सेकंड तक नीचे दबाएं।
- अब, दूसरी हाथ से अपनी उंगलियों को धीरे से पीछे खींचें।
- इस पोजीशन में 10-12 सेकंड के लिए रुकें।
- इस स्ट्रेच (खिंचाव) को दोनों हाथों के लिए 10 बार दोहराएं, दिन में 2-3 बार।

मेज और तौलिया तक पहुंचना

- अपने सामने एक तौलिया रखी हुई मेज के साथ खड़े हो जाएं।
- अपनी बांह को आगे बढ़ाएं और अपना हाथ तौलिये पर रखें।
- धीरे-धीरे आगे की ओर हाथ बढ़ाकर तौलिये को मेज पर सरकाएं और वापस शुरुआती स्थिति में लौट आएं।
- प्रत्येक गति को प्रति हाथ 10-15 बार दोहराएं, प्रति सप्ताह 2-3 बार।



कलाई उठाना (रिस्ट लिफ्ट)



- अपनी बांह किसी सपाट सतह पर रखें, हथेली नीचे की ओर।
- अपनी उंगलियों को ढीला रखते हुए, अपने हाथ को ऊपर की ओर धीरे से ले जाएं।
- इस स्थिति में 5-10 सेकंड तक रहें, फिर वापस शुरुआती स्थिति में लौट आएं।
- इस एक्सरसाइज को 10 बार दोहराएं, दिन में 2-3 बार।

उंगली से नाक छूना:

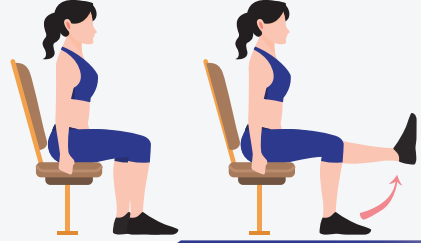
- अपनी आंखें खोलकर बैठें या खड़े हों।
- अपनी तर्जनी उंगली को ऊपर की ओर रखते हुए अपने हाथ को सामने की ओर उठाएं।
- अपनी तर्जनी उंगली से अपनी नाक की नोक को छुएं।
- अपनी बांह को शुरुआती स्थिति में वापस लाएं।
- इस गति को प्रति हाथ 10-15 बार दोहराएं, दिन में 1-2 बार।



शरीर के निचले अंगों की एक्सरसाइज³

घुटना एक्सरसाइज (नी एक्सटेंशन)

- अपनी पीठ सीधी करके कुर्सी पर बैठें।
- अपने पैर सीधा करके उठाएं, घुटना सीधा रखें और जमीन के समानांतर।
- इस स्थिति में दो सेकंड तक रुकें, और फिर अपने पैर को वापस नीचे ले आएं।
- इस क्रिया को दोनों पैरों के लिए 10-15 बार दोहराएं, दिन में 2-3 बार।



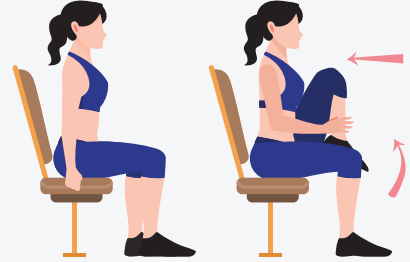
खड़े होकर एड़ी उठाना



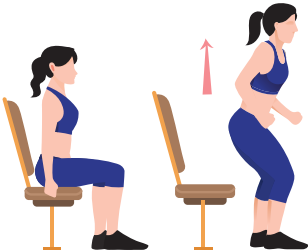
- अपने पैरों पर सीधे खड़े हो जाएं।
- धीरे-धीरे अपनी एड़ियों को ज़मीन से ऊपर उठाएं, अपने पंजों को ऊपर उठाते हुए।
- इस स्थिति में 1-2 सेकंड तक रुकें, फिर धीरे से वापस नीचे लाएं।
- इस क्रिया को 10-15 बार दोहराएं, दिन में 2-3 बार।

बैठे-बैठे मार्च करना

- अपनी पीठ सीधी करके कुर्सी पर बैठें।
- अपने प्रभावित पैर को अपनी छाती की ओर उठाएं, दो सेकंड तक रोकें।
- अब, धीरे से अपने पैर को वापस फर्श पर ले आएं।
- प्रत्येक गति को प्रति पैर 10-15 बार दोहराएं, दिन में 2-3 बार।



बैठने से उठने की एक्सरसाइज



- एक कुर्सी पर अपनी पीठ सीधी करके बैठें और अपने पैर ज़मीन पर सपाट रखें।
- धीरे से खड़े हो जाएं, अपनी एड़ियों को आगे की ओर धकेलें और 3 सेकंड तक रुकें।
- अब, घुटनों को मोड़कर और अपनी एड़ियों को नीचे करके धीरे-धीरे अपने शरीर को नीचे करें।
- अपनी ओरिजिनल पोजीशन में वापस आ जाएं।
- इस एक्सरसाइज को सप्ताह में 3 बार दोहराएं।

जांघों की एक्सरसाइज (थाई लिफ्ट)

- अपनी पीठ सीधी करके कुर्सी पर बैठें।
- धीरे-धीरे अपनी जांघ और पैर को तब तक ऊपर उठाएं जब तक घुटना हाथ के लेवल तक न आ जाए।
- 3-4 सेकंड तक रोकें; उठाते समय अपनी जांघ सीधी रखें।
- प्रत्येक पैर के लिए 3 बार दोहराएं।



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://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.