

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



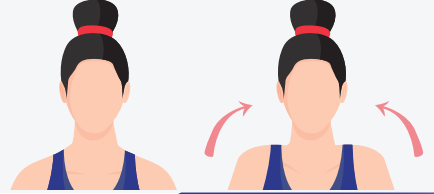
ಸ್ರೋಕ್ ನಂತರ ಬಿಗಿತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕೆಲವು ಸ್ವಾಯಂಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದಾಗ ಸ್ಪೋಂಡಿಲಿಟಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ವೃತ್ತಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸ್ಪಾಸ್ಮಿಸ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು³

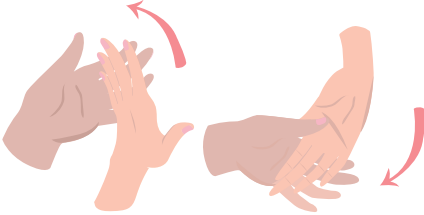
ಭುಜದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ

- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿರಿ.
- ಈ ಅಪ್-ಡೌನ್ ಚಲನೆಯನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.



ಮಣಿಕಟ್ಟು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವಿಕೆ

- ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- 10-12 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ.
- ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.
- 10-12 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಗೆ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.



ಟೇಬಲ್ ಮತ್ತು ಟವೆಲ್ ರೀಚ್

- ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಮೇಜಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಟವೆಲ್ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ.
- ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಮೂಲಕ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ.
- ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕೈಗೆ 10-15 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿರಿ, ಈ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.



ಮಣಿಕಟ್ಟು ಲಿಫ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು

- ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೋಳನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ, ಅಂಗೈ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ.
- ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿ, ನಂತರ ಅರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.



ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶ

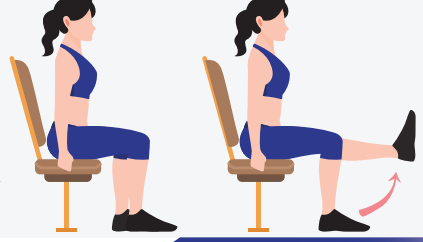
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಅರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತೋಳಿಗೆ 10-15 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ, ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿರಿ.



ಕೆಳಗಿನ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು³

ಮೊಣಕಾಲು ವಿಸ್ತರಣೆ

- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ.
- ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿರಿ.
- ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲಿಗೆ 10-15 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ, ಈ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.



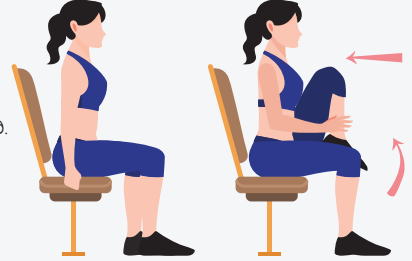
ನಿಂತು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತುವುದು



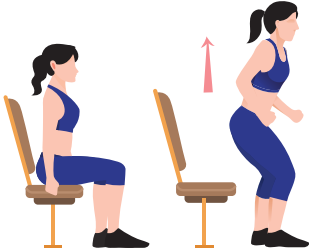
- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- 1-2 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು 10-15 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ, ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ

ಕುಳಿತು ನಡೆಯುವಿಕೆ

- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪೀಡಿತ ಕಾಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಗೆ ರೆಡ್ಗೆ ಎತ್ತಿರಿ, ಮತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕಾಲಿಗೆ 10-15 ಬಾರಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿರಿ.



ಕುಳಿತು-ನಿಂತು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದುನಿಂತು, ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.
- ಈಗ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ ಸೆ ಮತ್ತಿತ ನೆಮಮ ಹೆಮಮಡೆಗಳನ್ನು ನ ಕೆಳಗೆ ಮೂಡುವ ಮೂಲಕ ನೆಮಮ ದೇಹವನ್ನು ನೆಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆಳಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ.
- ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿರಿ.

ತೊಡೆ ಎತ್ತುವಿಕೆ

- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೊಣಕಾಲು ತೋಳಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 3-4 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕಾಲಿಗೆ 3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿರಿ.



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.