ALKEM
Inspiring Healthier Lives

EFFECTIVE EXERCISES THAT PREVENT stiffness after a stroke

സ്ട്രോക്കിന് ശേഷമുള്ള

കാഠിന്യം തടയുന്ന ഫലപ്രദമായ വ്യായാമങ്ങൾ

ചില പേശികൾ കടുപ്പമോ ഇറുകിയതോ ആകുമ്പോൾ അവയെ ചലിപ്പിക്കുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാക്കുമ്പോൾ സ്ട്രോക്കിൽ നിന്നുള്ള സ്പാസ്റ്റിറ്റി സംഭവിക്കുന്നു.

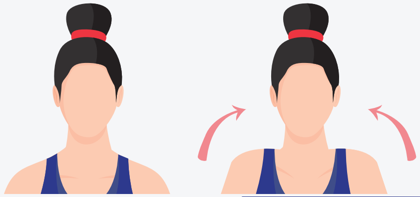
എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യയിൽ പതിവ് വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കാര്യമായ മാറ്റമുണ്ടാക്കും.

ഈ വ്യായാമങ്ങൾ സ്പാസ്റ്റിസിറ്റി നിയന്ത്രിക്കാനും, നിങ്ങളുടെ ചലന പരിധി മെച്ചപ്പെടുത്താനും, നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിത നിലവാരം ഉയർത്താനും സഹായിക്കും.

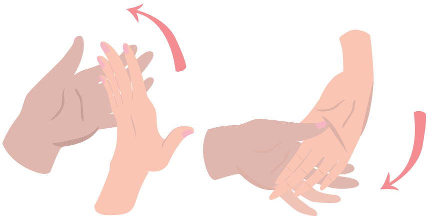
അപ്പർ ലിംബ് വ്യായാമങ്ങൾ [3]

ഷോൾഡർ ഷ്രഗിംഗ്

- നിങ്ങൾ ഒരു കസേരയിൽ നിവർന്നു ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ തോളുകൾ ചെവികളുടെ നേർക് ഉയർത്തി രണ്ട് സെക്കൻഡ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ തോളുകൾ പതുക്കെ യഥാർത്ഥ സ്ഥാനത്തേക്ക് താഴ്ത്തി കൊണ്ട് വരുക.
- ഈ അപ്-ഡൗൺ ചലനം 10 തവണ വീതം, ദിവസവും 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



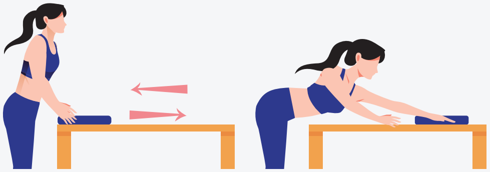
റിസ്റ്റ് സ്ട്രെച്ച്



- കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി വെച്ച് നിങ്ങൾ നിവർന്നു ഇരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിൽക്കുക.
- 10-12 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് ഒരു കൈയുടെ പിൻഭാഗം പതുക്കെ അമർത്തുക.
- ഇപ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ മറ്റേ കൈകൊണ്ട് പതുക്കെ പിന്നിലേക്ക് വലിക്കുക
- 10-12 സെക്കൻഡ് നേരം ഈ പൊസിഷനിൽ തുടരുക.
- ഈ സ്ട്രെച്ച് രണ്ട് കൈകൾക്കും 10 തവണ വീതം, ദിവസവും 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ടേബിൾ ആൻഡ് ടവൽ റീച്

- ഒരു മേശയുടെ മുകളിൽ ഒരു ടവൽ വയ്ക്കുക, എന്നിട്ട് മുന്നിൽ നിൽക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈ മുന്നോട്ട് നീട്ടി ടവലിൽ കൈ വയ്ക്കുക.
- ടേബിളിന് കുറുകെ ടവ്വൽ മെല്ലെ സ്ലൈഡുചെയ്ത് മുന്നോട്ട് പോയി ആരംഭസ്ഥാനത്തേക്ക് തിരിച്ചു മടങ്ങുക.
- ഓരോ ചലനവും ഓരോ കൈയിലും 10-15 തവണ വീതം, ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



റിസ്റ്റ് ലിഫ്റ്റ്

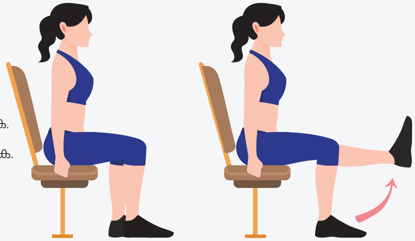
- നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ട പരന്ന ഉപരിതലത്തിൽ വയ്ക്കുക, കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി വയ്ക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ റിലാക്സ് ചെയ്തു കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കൈ പതുക്കെ മുകളിലേക്ക് നീക്കുക.
- ഈ പൊസിഷൻ 5-10 സെക്കൻഡ് നേരം ഹോൾഡ് ചെയുക, തുടർന്ന് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷനിലേക്ക് മടങ്ങുക.
- ഈ വ്യായാമം 10 തവണ വീതം, ദിവസത്തിൽ 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ഫിങ്കർ ടു നോസ് ടച്ച്

- കണ്ണുകൾ തുറന്ന്, ഇരിക്കുകയോ നിൽക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ ചൂണ്ടുവിരൽ മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടിക്കൊണ്ട് കൈ നിങ്ങളുടെ നേർക്ക് ഉയർത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ മൂക്കിന്റെ അഗ്രത്തിൽ സ്പർശിക്കാൻ ചൂണ്ടുവിരൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷനിലേക്ക് തിരികെ പോകുക.
- ഈ ചലനം ഒരു കൈക്ക് 10-15 തവണ വീതം, ദിവസത്തിൽ 1-2 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

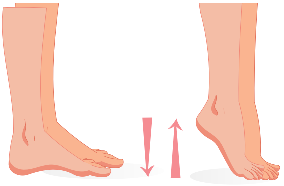
ലോവർ ലിംബ് വ്യായാമങ്ങൾ [3]

കാൽമുട്ട് എക്സ്റ്റൻഷൻ



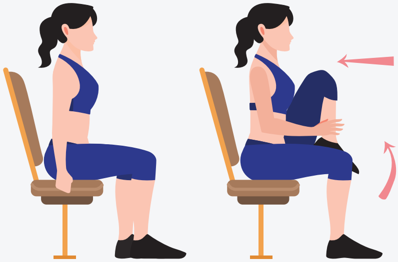
- നിങ്ങൾ ഒരു കസേരയിൽ നിവർന്നു ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കാൽ പുറത്തേക്ക് ഉയർത്തുക, നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ട് നിവർത്തി തറയ്ക്ക് സമാന്തരമായും വയ്ക്കുക.
- ഈ പൊസിഷൻ രണ്ട് സെക്കൻഡ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക, പിന്നെ നിങ്ങളുടെ കാല് താഴേക്ക് കൊണ്ടു വരിക.
- ഈ ചലനം രണ്ട് കാലിനും 10-15 തവണ വീതം, പ്രതിദിനം 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

സ്റ്റാൻഡിങ് ഹീൽ റൈസസ്



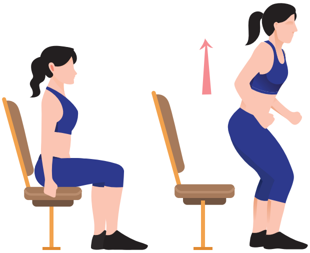
- നിങ്ങൾ നിവർന്ന് നിൽക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കാൽവിരലുകൾ പതുക്കെ നിലത്ത് നിന്ന് ഉയർത്തുക.
- ഈ പൊസിഷൻ 1-2 സെക്കൻഡ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക, എന്നിട്ട് പതുക്കെ പിന്നിലേക്ക് താഴ്ത്തുക.
- ഈ ചലനം ദിവസത്തിൽ 10-15 തവണ വീതം, 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

സീറ്റഡ് മാർച്ചിംഗ്



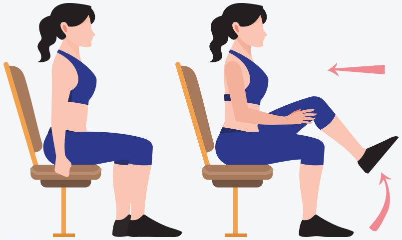
- നിങ്ങൾ ഒരു കസേരയിൽ നിവർന്നു ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ അഫക്റ്റഡ് ആയിട്ടുള്ള കാൽ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിലേക്ക് ഉയർത്തുക, രണ്ട് സെക്കൻഡ് നേരം ഹോൾഡ് ചെയ്യുക.
- ഇപ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ കാൽ പതുക്കെ തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തി കൊണ്ട് വരുക.
- ഓരോ ചലനവും ഒരു കാലിന് 10-15 തവണ വീതം, പ്രതിദിനം 2-3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

സിറ്റ് -ടു-സ്റ്റാൻഡ് വ്യായാമം



- നിങ്ങൾ ഒരു കസേരയിൽ നിവർന്നു ഇരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ തറയിൽ വെക്കുക.
- സാവധാനം എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുക, നിങ്ങളുടെ ഹീൽസ് മുന്നോട്ട് തള്ളുക, 3 സെക്കൻഡ് ഹോൾഡ് ചെയ്യുക.
- ഇപ്പോൾ, കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച്, ഹീൽസ് താഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ശരീരം പതുക്കെ താഴ്ത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക.
- ഈ വ്യായാമം ആഴ്ചയിൽ 3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

തയ് ലിഫ്റ്റ്



- നിങ്ങൾ ഒരു കസേരയിൽ നിവർന്നു ഇരിക്കുക.
- കാൽമുട്ട് കൈയ്ക്ക് തുല്യമാകുന്നതുവരെ നിങ്ങളുടെ തുടയും കാലും പതുക്കെ ഉയർത്തുക
- 3-4 സെക്കൻഡ് നേരം ഹോൾഡ് ചെയുക; ഉയർത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ തുട നേരെ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുക.
- ഓരോ കാലിനും 3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

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