

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



प्रभावी व्यायाम

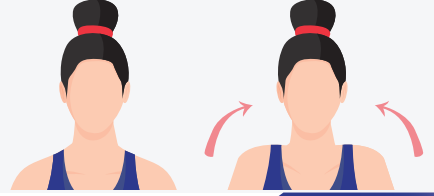
जे पक्षाघातानंतर अवयवांच्या ताठरतेला प्रतिबंध करतात

पक्षाघातानंतर शरीराला ताठरता येते जेव्हा काही विशिष्ट स्नायू कडक किंवा घट्ट बनतात, ज्यामुळे त्यांची हालचाल करणे कठीण बनते. तथापि, तुमच्या दिनचर्येमध्ये नियमित व्यायामाचा अंतर्भाव केल्याने लक्षणीय फरक दिसून येऊ शकतो. या व्यायामांमुळे ताठरतेचे व्यवस्थापन करणे, तुमच्या हालचालीच्या व्यापकतेत सुधारणा करणे आणि एकूण मिळून तुमच्या जीवन गुणवत्तेत सुधारणा करण्यास मदत होते.²

वरच्या अवयवांचे व्यायाम³

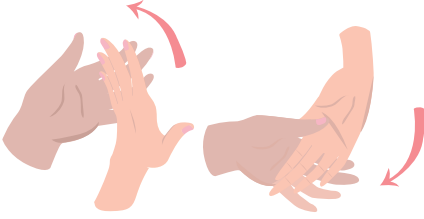
खांदे उंचावणे

- तुमची पाठ ताठ ठेवून एका खुर्चीत बसा.
- तुमचे खांदे कानाकडे उंचवा आणि दोन सेकंदांसाठी तसेच धरून ठेवा.
- हळुवारपणे तुमचे खांदे परत मूळ स्थितीत खाली आणा
- ही खाली-वर हालचाल 10 वेळा, दर दिवसाला 2-3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.



मनगट ताणणे

- तुमची पाठ ताठ ठेवून बसा किंवा उभे रहा, तुमची कोपरे सरळ ठेवा.
- हळुवारपणे एका हाताची मागची बाजू 10-12 सेकंदांसाठी खाली दाबा.
- आता, हळुवारपणे दुसऱ्या हाताने तुमची बोटे मागे ओढा.
- ही स्थिती 10-12 सेकंद धरून ठेवा.
- दोन्ही हातांसाठी 10 वेळा दररोज 2-3 वेळा असा ताण द्या



टेबल आणि टॉवेलपर्यंत पोहोचणे

- तुमच्यासमोर एक टेबल आणि त्याच्यावर एक टॉवेल ठेवून उभे रहा.
- तुमचा हात पुढे लांब करा आणि तो टॉवेलवर ठेवा.
- पुढे पोहोचून टॉवेल हळुहळु टेबलावरून पुढे सरकवा आणि पुन्हा तो सुरवातीच्या स्थितीला आणा.
- असे प्रत्येक क्षणी प्रत्येक हाताने 10-15 वेळा, दर आठवड्याला 2-3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.



मनगट उचलणे

- तुमचा पुढचा हात एका सपाट पृष्ठभागावर ठेवा, तळवा पालथा करा.
- हळुवारपणे तुमचा हात सरळ करा, तुमची बोटे आरामदायक ठेवा.
- ही स्थिती 5-10 सेकंद धरून ठेवा, नंतर पुन्हा सुरवातीच्या स्थितीवर या.
- हा व्यायाम 10 वेळा, दर दिवशी 2-3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.

बोटाने नाकाला स्पर्श करणे

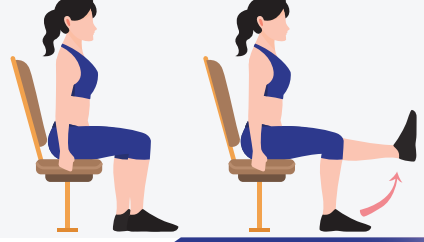
- तुमचे डोळे उघडे ठेवून बसा किंवा उभे रहा.
- तुमची तर्जनी वर निर्देश करून हात तुमच्यासमोर उंचवा
- तुमच्या तर्जनीने तुमच्या नाकाच्या टोकाला स्पर्श करा.
- हात पुन्हा सुरवातीच्या स्थितीत आणा.
- असे प्रत्येक क्षणी दर हाताने 10-15 वेळा, दर दिवशी 1-2 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.



खालच्या अवयवांचे व्यायाम³

गुडघा लांब करणे

- तुमची पाठ ताठ ठेवून एका खुर्चीवर बसा.
- तुमचा पाय लांब करा, तुमचा गुडघा सरळ आणि जमिनीला समांतर ठेवा.
- ही स्थिती दोन सेकंद धरून ठेवा, आणि तुमचा पाय परत खाली आणा.
- ही हालचाल दोन्ही पायांसाठी 10-15 वेळा, दर दिवशी 2-3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.



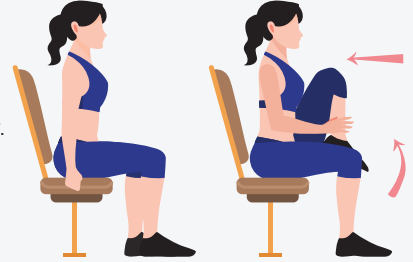
उभे राहून टाचा उंचावणे



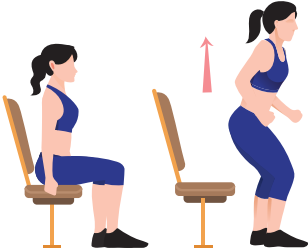
- तुमच्या पावलांवर सरळ उभे रहा.
- हळुहळु पायाचे तळवे वर करून तुमच्या टाचा जमिनीपासून वर उचला.
- ही स्थिती 1-2 सेकंद धरून ठेवा, नंतर हळुहळु खाली या.
- ही हालचाल 10-15 वेळा, दर दिवशी 2-3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.

बसून कवायत करणे

- तुमची पाठ ताठ ठेवून एका खुर्चीवर बसा.
- तुमचा प्रभावित पाय उचलून तुमच्या छातीकडे आणा, ही स्थिती दोन सेकंद धरून ठेवा.
- आता, तुमचा पाय हळुहळु जमिनीकडे खाली आणा.
- ही हालचाल 10-15 वेळा प्रत्येक पायाने, दर दिवशी 2-3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.



बसणे-ते-उभे राहाणे व्यायाम



- तुमची पाठ ताठ ठेवून आणि तुमची पावले जमिनीवर सपाट ठेवून खुर्चीवर बसा.
- हळुहळु उभे रहा, तुमच्या टाचा वर दकला, आणि 3 सेकंद तसेच रहा.
- आता, हळुहळु गुडघ्यात वाकून आणि तुमच्या टाचा खाली आणून शरीर खाली करा.
- तुमच्या मूळ स्थितीत परत या.
- हा व्यायाम दर आठवड्याला 3 वेळा करा.

मांडी उचलणे

- तुमची पाठ ताठ ठेवून एका खुर्चीत बसा.
- हळुहळु तुमची मांडी आणि पाय वर करून गुडघा तुमच्या हाताच्या पातळीला येईपर्यंत वर उचला.
- 3-4 सेकंदांसाठी ही स्थिती धरून ठेवा; वर उचलताना तुमची मांडी सरळ ठेवा.
- प्रत्येक पायासाठी 3 वेळा पुन्हा पुन्हा करा.



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.