

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



— ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟାୟାମ —

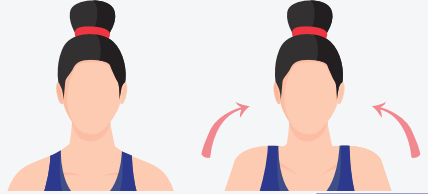
ଯାହା ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ ପରେ କଠୋରତାକୁ ରୋକିଥାଏ

ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ ରୁ ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ସେତେବେଳେ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ କିଛି ମାଂସପେଶୀ କଠୋର କିମ୍ବା କଠିନ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଚଳାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମକୁ ନିଜ ନିତ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ, ଆପଣଙ୍କ ଗତିର ପରିସରରେ ଉତ୍ତୁରି ଆଣିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଉପାମୁଖିକ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।^୧

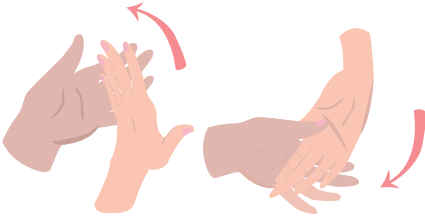
ଉପର ଅଙ୍ଗ ବ୍ୟାୟାମ ^୩

କାନ କାନ ହୁଲୁଛି

- ପିଠି ସିଧା କରି କୁର୍ସୀରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ ।
- ନିଜ କାନକୁ କାନ ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ କାନକୁ ପୂର୍ବ ଛିଟିକୁ ଫେରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବୈନିକ ଏହି ଉପର ଚଳ ଗତିକୁ 10 ଥର, ଦିନକୁ 2-3 ଥର ଏହି ଗତିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



କଳ୍ପି ବିସ୍ତାର



- ନିଜ କହୁଣୀକୁ ସିଧା ରଖି ପିଠି ସିଧା ରଖି ବସ ବା ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ହାତର ପଛ ଭାଗକୁ 10-12 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାପି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ପଛକୁ ଟାଣି ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ 10-12 ସେକେଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବୈନିକ 2-3 ଥର ଏହି ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ସକୁ ଦୁଇ ହାତ ପାଇଁ ୧୦ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଟେବୁଲ୍ ଏବଂ ଗାମୁଛା ପହଞ୍ଚିଛି

- ଆପଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଏକ ଗାମୁଛା ରଖି ଏକ ଟେବୁଲ୍ ରଖି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗାମୁଛା ଉପରେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଯାଇ ଟେବୁଲ୍ ଉପରକୁ ଗାମୁଛାକୁ ଘାଇବୁ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଛିଟିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତି ପୁରୁଷକୁ ପ୍ରତି ହାତରେ 10-15 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ, ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର ।



କଠିନାଙ୍ଗ ଉଛ୍ଛାନ୍



- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଏକ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠରେ ରଖନ୍ତୁ, ଟାଳକୁ ଚଳକୁ ପୁରୁଷ କରନ୍ତୁ ।
- ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଆଗାମୀ ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ଉପରକୁ ପୁଞ୍ଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ଛିଟିରେ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଛିଟିକୁ ଫେରିଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଦିନକୁ 10 ଥର, 2-3 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ନାକ ସ୍ପର୍ଶ

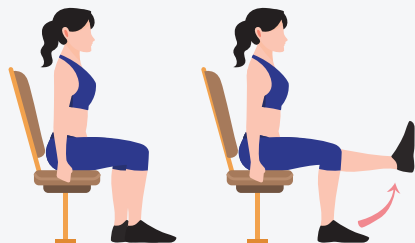
- ଆଖି ଖୋଲି ବସନ୍ତ ବା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚନା ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ଇଙ୍ଗିତ କରି ଆପଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ହାତ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ନାକର ଶିରା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚନା ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଛିଟିକୁ ଫେରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ପୁରୁଷକୁ ହାତ ପଛ 10-15 ଥର, ଦିନକୁ 1-2 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବ୍ୟାୟାମ³

ଆଣ୍ଡୁ ବିସ୍ତାର

- ପିଠି ସିଧା ରଖି ଚେୟାରରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ।
- ଆଣ୍ଡୁକୁ ସିଧା ଓ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖି ଗୋଡ଼କୁ ବାହାରକୁ ଡାକନ୍ତୁ।
- ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼କୁ ଚଳକୁ ଚଳକୁ ଖସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ 10-15 ଥର, ଦିନକୁ 2-3 ଥର ଏହି ଗତିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।



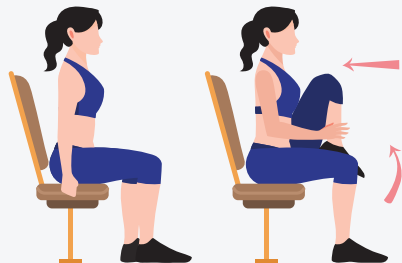
ସ୍ଥାୟୀ ଆଉଟା ଉତ୍ତୋଳନ



- ସିଧା ପାଦରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମାଟିରୁ ଗୋଟ ଉଠାନ୍ତୁ।
- ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ 1-2 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛକୁ ଚଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଦିନକୁ 10-15 ଥର, 2-3 ଥର ଏହି ଆଉଟୋଲନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଚାଲିବା

- ପିଠି ସିଧା ରଖି ଚେୟାରରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ।
- ପ୍ରଭାବିତ ଗୋଡ଼କୁ ଛାଡି ଆଡ଼କୁ ଡାକନ୍ତୁ, ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ଚଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତିବିଧିକୁ ଗୋଟି ପିଛା 10-15 ଥର, ଦିନକୁ 2-3 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।



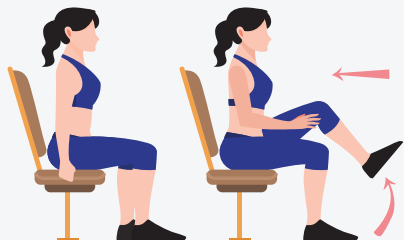
ବସିବା-ଉଠିବା ବ୍ୟାୟାମ



- ପିଠି ସିଧା ରଖି ଚେୟାରରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଦ କୁ ଚଟାଣରେ ସମତଳ କରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ, ଗୋଡ଼ ରେ ଆଗକୁ ବଢନ୍ତୁ ଏବଂ 3 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଣ୍ଡୁରେ ମୁଣ୍ଡ ହୁଆଁଇ ଗୋଡ଼ ଚଳକୁ କରି ଶରୀରକୁ ଚଳକୁ ଖସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କ ମୂଳ ଛିଟିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ।
- ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ସପ୍ତାହକୁ 3 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

ଜଙ୍ଘ ଉଠ୍ଟାନ

- ପିଠି ସିଧା କରି ଚେୟାରରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଣ୍ଡୁକୁ ହାତରେ ସମାନ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଡାକନ୍ତୁ।
- 3-4 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ; ଉଠାଇବା ସମୟରେ ନିଜ ଜଙ୍ଘକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ।
- ପ୍ରତି ଗୋଡ଼ ପାଇଁ 3 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।



References

- 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>
- 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.