

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



ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਸਰਤਾਂ

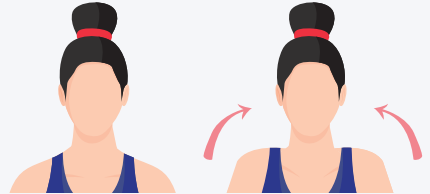
ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ A ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਸਪਾਸਟੀਕਟੀ ਉਦੋਂ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਂ ਕਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਸਪਾਸਟੀਸਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅੰਗ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

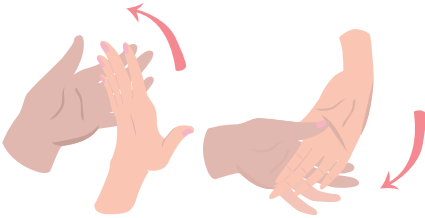
ਮੋਢੇ ਹਿਲਾਉਣਾ

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਦੋ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋਕੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਇਸ ਉੱਪਰ-ਬੱਲੇ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



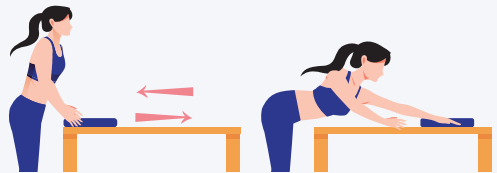
ਗੁੱਟ ਖਿੱਚਣਾ

- ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 10-12 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਬਾਓ।
- ਹੁਣ, ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 10-12 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਸ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਲਈ 10 ਵਾਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



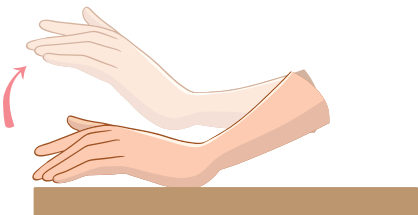
ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਤੌਲੀਏ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਪਸ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਜਿਹੜੇ ਖਿਸਕਾਓ।
- ਹਰ ਬਾਂਹ ਨਾਲ 10-15 ਵਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਗੁੱਟ ਲਿਫਟ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦਾ ਛੋਹਣਾ

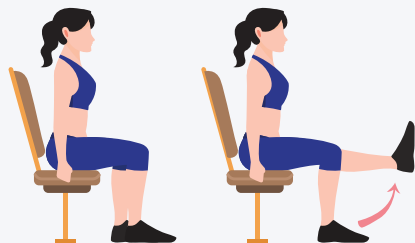
- ਔਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਤਰਜਨੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਰਜਨੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 1-2 ਵਾਰ ਹਰੇਕ ਬਾਂਹ ਨਾਲ 10-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ³

ਗੋਡੇ ਪਸਾਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਫਰਸ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।
- ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 2-3 ਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ 10-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



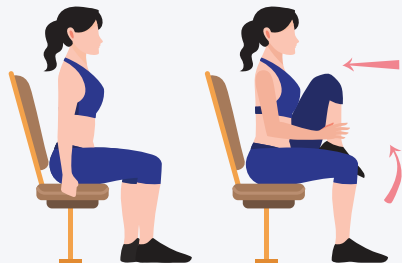
ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਕੇ ਅੱਡੀ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਣਾ



- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 1-2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।
- ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 2-3 ਵਾਰ 10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬੈਠਕੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਦੋ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੁਣ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫਰਸ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ।
- ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ 10-15 ਵਾਰ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਬੈਠਣ-ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕਸਰਤ



- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਧੋ, ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੁਣ, ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਝੁਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।
- ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

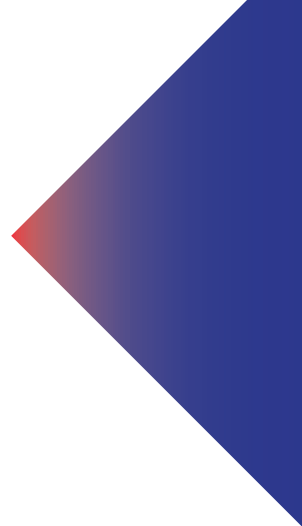
ਪੱਟ ਲਿਫਟ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- 3-4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ; ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
- ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਨਾਲ 3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



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.