

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



స్ట్రోక్ తర్వాత

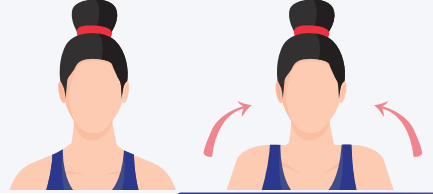
స్ట్రెప్స్ నిరోధించేందుకు ప్రభావవంతమైన వ్యాయామాలు

స్ట్రోక్ కారణంగా కొన్ని కండరాలు బిగుతుగా లేదా గట్టి మారి స్పాస్టిసిటీ వస్తుంది, దీంతో వాటిని కదిలించడం కష్టతరమవుతుంది. కాని, మీ రోజువారీ పనుల్లో రెగ్యులర్ ఎక్సర్సైజులను చేర్చినట్లు అయితే అది గణనీయమైన మార్పులు తీసుకువస్తుంది. ఈ ఎక్సర్సైజుల స్పాస్టిసిటీ తగ్గించడంలో సాయపడటమే కాదు మీ కదలికలను మెరుగ్గా చేసి మీ జీవన నాణ్యతను పెంచుతాయి.

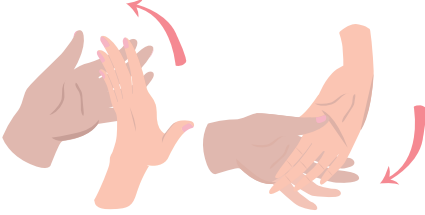
చేతుల వ్యాయామాలు³

భుజాల రాపడీ

- వీపు నిటారుగా పెట్టి కుర్చీలో కూర్చోండి
- మీ భుజాలను చెవుల వైపు ఎత్తుతూ రెండు సెకన్లు అలాగే ఉండండి
- ఇప్పుడు నిదానంగా మీ భుజాలను యధాస్థితికి తీసుకురండి.
- ఈ పైకి-కిందకు కదలికలను 10సార్లు చొప్పున రోజుకు 2-3సార్లు చేయండి



మణికట్టు సాగదీయడం



- వీపు నిటారుగా పెట్టి కూర్చోండి లేదా నిల్చండి, మీ మాచేతులు నిటారుగా పెట్టండి.
- సున్నితంగా ఒక చేతి మరో చేతితో కింద నుంచి 10-12 సెకన్లు నెక్కుండి.
- ఇప్పుడు మరో చేతితో మీ చేతి వేళ్లను సున్నితంగా వెనక్కి లాగండి
- ఇలా ఒక 10-12 సెకన్లు చేయండి.
- దీనిని రెండు చేతులకు 10సార్లు చొప్పున రోజుకు 2-3సార్లు చేయండి

టీబుల్, టవల్ రీచ్

- ఒక టీబుల్ ముందు టవల్ ఉంచి దాని ముందు మీరు నిల్చండి
- మీ చేతిని ముందుకు జరిపి దానిని టవల్ వైపు ఉంచండి
- ఇప్పుడు నిదానంగా ఆ టవల్ను టీబులుతా ముందుకు వెనక్కి తిప్పుతూ తిరిగి యధాస్థితికి తీసుకురండి.
- ఇలా ప్రతి చేతితో కదలికలను 10-15సార్లు చొప్పున వారానికి 2-3సార్లు చేయండి



మణికట్టు పైకి లేపడం



- బల్లబరుపుగా ఉన్న ప్రదేశంపై అరచేయి కిందకు ఉండేలా మీ చెయ్యి ఉంచండి.
- వేళ్లు రిలాక్స్డ్ ఉంచి మీ చేతిని సున్నితంగా పైకి లేపండి.
- ఇలా ఒక 5-10 సెకన్లు పాటు ఉండండి, ఆ తర్వాత తిరిగి యధాస్థితికి తీసుకురండి.
- ఈ వ్యాయామాన్ని 10 సార్లు చొప్పున రోజుకు 2-3 సార్లు చేయండి.

వేలితో ముక్కును పట్టుకోవడం

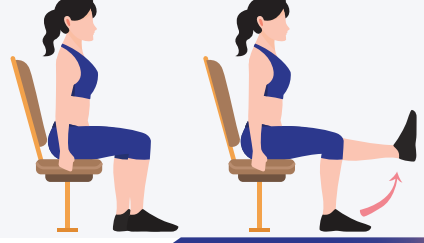
- కళ్లు తెరిచి కూర్చోండి లేదా నిల్చండి.
- మీ చూపుడు వేలు పైకి ఉండేలా మీ మాచేతిని పైకి లేపండి.
- మీ చూపుడు వేలితో మీ ముక్కు ముట్టుకోండి.
- మీ మాచేతికి మళ్ళీ యధాస్థితికి తీసుకురండి.
- ఈ కదలికలను ప్రతి మాచేతితో 10-15 సార్లు చొప్పున రోజుకు 1-2సార్లు చేయండి.



కాళ్ల వ్యాయామాలు³

మోకాలి సాగదీయడం

- వీపు నిటారుగా ఉంచి కుర్చీలో కూర్చోండి.
- మోకాలు నిటారుగా భూమికే సమాంతరంగా ఉంచుతూ కాలు పైకి లేపండి.
- ఈ స్థితిలో రెండు సెకన్లు ఉండి, ఆ తర్వాత కాల్ని వెనక్కి తీసుకురండి.
- ఈ కదలికలను ప్రతి కాలితో 10-15 సార్ల చొప్పున రోజుకు 2-3సార్లు చేయండి.



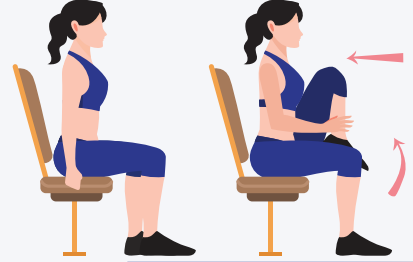
డమపై నిల్వోని పైకి లేపడం



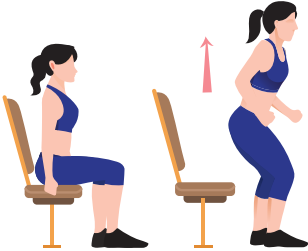
- మీ పాదాలపై నిటారుగా నిల్వండి
- మీ కాలి వేళ్లను పైకి ఎత్తుతూ నిదానంగా మీ మడమలను నేల నుండి పైకి లేపండి
- ఈ స్థితిలో 1-2 సెకన్లు ఉండి ఆ తర్వాత కాల్ని వెనక్కి తీసుకురండి.
- ఈ కదలికలను 10-15 సార్ల చొప్పున రోజుకు 2-3సార్లు చేయండి.

కూర్చోని మార్పింగ్

- వీపు నిటారుగా ఉంచి కుర్చీలో కూర్చోండి.
- మీ ప్రభావిత కాల్ని ఛాతీ వైపు పైకెత్తుతూ ఒక రెండు సెకన్లు పాటు ఉండండి.
- ఇప్పుడు నిదానంగా మీ కాలిని నేలపై ఉంచండి
- ఈ కదలికలను ప్రతి కాలితో 10-15 సార్ల చొప్పున రోజుకు 2-3సార్లు చేయండి.



కూర్చోని-నిల్వోనే వ్యాయామం



- వీపు నిటారుగా ఉంచి, పాదాలు నేలపై ఉంచి కుర్చీలో కూర్చోండి
- నిదానంగా పైకి లేకి మడమలకు ముందుకు కదలి అలా ఒక 3 సెకన్లు పాటు ఉండండి.
- ఇప్పుడు నిదానంగా మడమలను కిందకు అంటూ మీ శరీరాన్ని మోకాళ్ల దగ్గర వంచండి.
- తిరిగి యథాస్థితికి రండి
- ఈ వ్యాయామాన్ని చారంలో 3సార్లు చేయండి

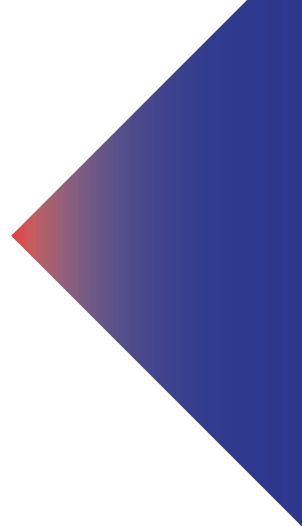
తొడ పైకి లేపడం

- వీపు నిటారుగా ఉంచి కుర్చీలో కూర్చోండి
- ఇప్పుడు నిదానంగా మీ తొడ మోచేటి స్థాయికి వచ్చేలా మోకాలిని లేపండి.
- ఇలా 3-4 సెకన్లు ఉండండి. పైకి లేపటప్పుడు మీ తొడ నిటారుగా ఉండాలి.
- ప్రతి కాలికే ఇలా 3 సార్ల చొప్పున చేయండి



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>
2. Stroke Recovery Association of Manitoba [Internet]. <https://stroke-recovery.ca/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.