

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ Occupational Therapy

## ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ Arm and Hand Exercises

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ This booklet belongs to \_\_\_\_\_ ਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ  
(ਓ.ਟੀ.) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

\_\_\_\_\_ (ਓ.ਟੀ.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

ਕਿਸੇ ਚੋਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਨੂੰ ‘ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ‘ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿਤ’ ਹੱਥ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ About doing these exercises

- ਕਿਸੇ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਣ। ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਆਹਿਸਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਓ।
- ਜੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਜਸ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਾੜ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਪੱਧਰਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਹ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੁੱਬਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੇ (☒) ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧਾਅ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

## ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

### Arm and Hand: Stretching Exercises

ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਜੋੜ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਝੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

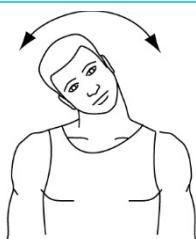
#### ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਲਈ ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ Stretching exercises for the head and neck

- ਢੋਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੋਹ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਕੰਨ ਸੱਜੇ ਮੌਢੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।

ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਕੰਨ ਖੱਬੇ ਮੌਢੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।

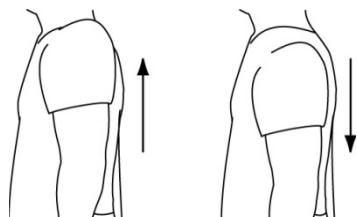
ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_\_\_ ਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ।



ਆਪਣੇ ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ।

ਆਪਣੇ ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_\_\_ ਵਾਰ



## ਮੌਫ਼ਾਂ, ਅਰਕਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਲਈ ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

### Stretching exercises for the shoulder, elbow, and wrist

- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੇਜ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਢੋਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੋਹ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦੇ।

ਦੁਹਰਾਓ        ਵਾਰ



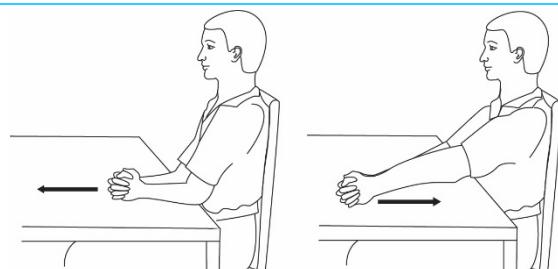
ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।

ਅਰਕਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਓ।

ਬਾਂਹ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ        ਵਾਰ



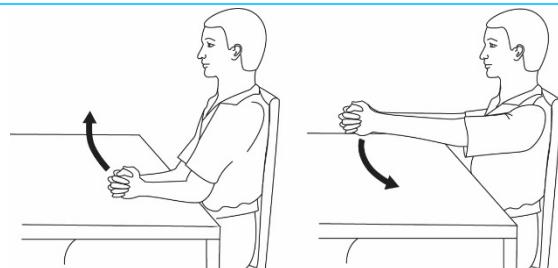
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਪਸ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲੈ ਆਵੋ।

ਦੁਹਰਾਓ        ਵਾਰ



ਮੇਜ਼ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਤਲੀ ਹੇਠਾਂ।

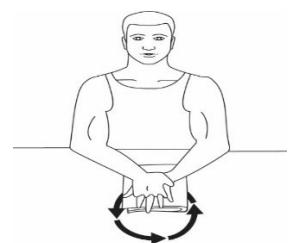
ਆਪਣਾ ਠੀਕ ਹੱਥ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲ ਘੁਮਾਓ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਧਾਓ।

ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਘੁਮਾਓ।

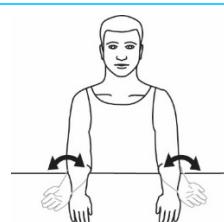
ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ        ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ



ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਸਾਈਡ ਤੇ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਦੀ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਕਦੀ

ਉਲਟੇ ਕਰੋ।

ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ        ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



# ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਡਾਈਨ ਮੋਟਰ ਵਰਜਸ਼ਨ

## Arm and Hand: Strengthening and Fine Motor Exercises

### ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਨ Arm Strengthening Exercises

ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧੇਰੀ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇਗੇ

- ਢੋਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੋਹ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਲਵੋ।

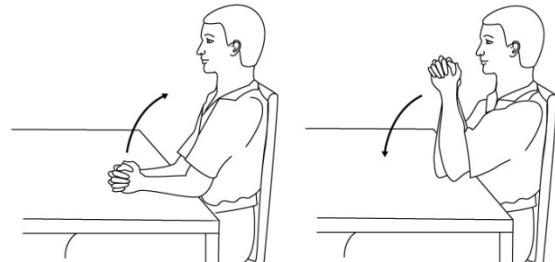
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜੋੜੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੱਕ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲੈ ਆਵੋ।



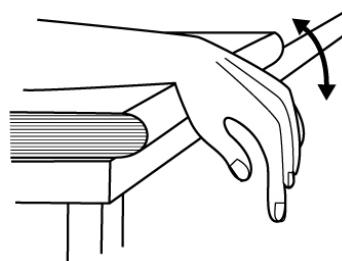
### ਦੂਹਰਾਓ ਵਾਰ

ਮੇਜ਼ ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖੋ (ਤਕਰੀਬਨ  $1\frac{1}{2}$ " ਮੋਟੀ)।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਠਾਓ।



### ਦੂਹਰਾਓ ਵਾਰ

**ਨੋਟ:** ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ 'ਡਾਈਨ ਮੋਟਰ ਵਰਜਸ਼ਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 'ਮੋਟਰ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਡਾਈਨ ਮੋਟਰ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਹੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ।

## ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਨ Hand Strengthening Exercises

ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਮਦਦ  
ਕਰਨਗੀਆਂ:

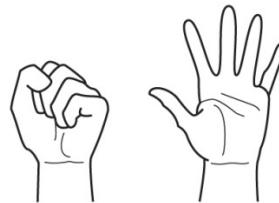
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਗੀਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉੰਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ  
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ

ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਮੁੱਠ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

ਮੁੱਠ ਖੇਲ੍ਹ ਕੇ ਉੰਗਲੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



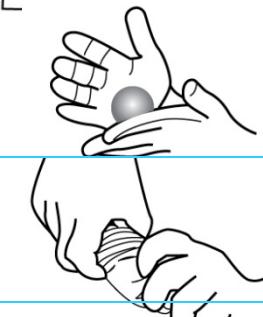
ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਬਾਲ  
ਬਣਾਓ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਥੇਰਾਪਿਯਾਟਿਕ ਪੁਟੀ  
(ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਥੇਰਾਪੁਟੀ') ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੇ ਪੇੜੇ ਵਾਂਗ ਗੋਲ ਬਣਾਓ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਪੌਂਜ਼, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ  
ਨਿਰੋੜੋ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।

ਕੱਪ, ਸੂਪ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ  
ਢੁਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

ਹੌਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

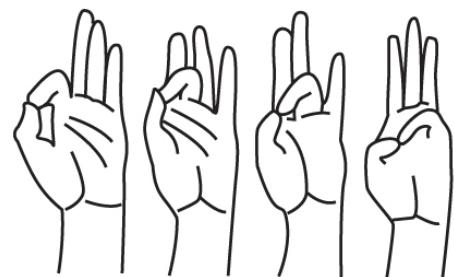
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਓ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



## ਉੱਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ Finger Motor Exercises

- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਹਰ ਇੱਕ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉੱਗਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਛੂੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



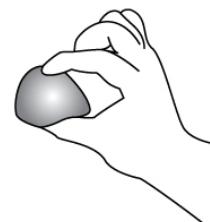
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਉਲਟਾ (ਤਲੀ ਥੱਲੇ) ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਉੱਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਟੱਕ ਟੱਕ ਕਰੋ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



- ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਉਲਟਾ (ਤਲੀ ਥੱਲੇ) ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



- ਬੇਰਾਪਿਯੂਟਿਕ ਪੁਟੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਬੇਰਾਪੁਟੀ') ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉੱਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਉੱਗਲੀ ਹੀ ਵਰਤੋ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



- 10-15 ਕੱਪੜੇ ਟੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੂੰਢੀਆਂ/ਕਲਿਪ ਲਵੋ। ਕਲਿਪ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲੋ। ਕਲਿਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਟੀ/ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਲਗਾਅ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਕਲਿਪਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



## ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

### Arm and Hand: Sensation Exercises

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੀ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

#### Exercises to improve touch and feeling of your affected hand

ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੂਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

#### ਛੂਹਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੁਧਾਰ Improving Touch

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ (ਤੇਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੇਲ/ਲੋਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਸੂਤੀ ਗੇੰਦ।                          ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼

ਹਲਕਾ ਰੇਗਮਾਰ

ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਟਨ, ਕਾਟਰਾਈ, ਸੂਤੀ, ਮਖਮਲ  
ਵਗੈਰਾ

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ  
ਮਲੋ।

ਗੇੰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉਪਰ  
ਚਲਾਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋ  
ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ  
ਛੂਹੋ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ  
ਕਿੱਥੇ ਸਪਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।



#### ਛੂਹਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ Improving Feeling

ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਕਟੋਰਾ

ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਕਟੋਰੇ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕੱਚੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ<sup>ਛੂਪ ਜਾਏ</sup>) ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਚੌਲ ਪਾਓ।

3-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਫੇਰੋ।

ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ 8-10 ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ।

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚੋਂ ਲੱਭੋ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰੋ।  
ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਛੂਪਾਓ:

ਪੈਨ ਜਾਂ                          ਬੰਟੇ

ਪੈਨਸਿਲ                          ਕਾਟਨ ਬਾਲ

ਰਬੜ/ਇਰੇਜ਼ਰ                          ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਬਟਨ

ਕੱਪੜੇ ਟੰਗਣ ਵਾਲੇ                          ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਕਲਿਪ

ਸਿੱਕੇ (ਪੈਸੇ)

ਪੇਪਰਕਲਿਪ

ਟੁੱਬਿਕ

# ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## Arm and Hand: Everyday Activities

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

Activities in everyday life to increase arm and hand function

### ਰਸੋਈ ਵਿਚ In the kitchen

- ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ (ਕਰਦਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ)
- ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟਾਪ ਪੂੰਝੋ।
- ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿਚ ਬਰਤਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੱਢੋ।
- ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਫੈਂਟੋ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਚੂੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਖੋਲੋ।
- ਦਰਾਜ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।

### ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ At meal time

- ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਪੀਓ (ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ)।
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।
- ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਾਂਟਾ, ਕਰਦ ਅਤੇ ਚਮਚ ਵਰਤੋ।
- ਮਖਣ ਕਰਦ ਨਾਲ ਫੈਲਾਓ।

### ਘਰ ਵਿਚ Around the home

- ਸੀਸੇ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਬੌਕਸ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਕੱਢੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਪਰੈਸ਼ ਕਰੋ (ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ)।
- ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੋ ਪੂੰਝੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਡਰਾਇਰ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੱਢੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਤਹਿ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਚੱਦਰ ਵਿਛਾਓ।
- ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਨਾਲ ਪੈਨਸਿਲ ਘੜੋ।
- ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਕੱਟੋ।
- ਕਾਗਜ਼ ਸਟੈਪਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿਚ ਮੋਰੀਆ/ਪੰਚ ਕਰੋ।
- ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬਾਗ ਵਿਚੋਂ ਘਾਹਫੂਸ ਕੱਢੋ।
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਖੋਲੋ।
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਚਲਾਓ/ਮੋਝੋ।

## ਘਰ ਵਿਚ - ਚਲਦਾ Around the home - continued

- ਘਰ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਡੱਬੋ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕੇ, ਬੀਨਜ਼, ਬੰਟੇ, ਬੀਜ, ਬਟਨ, ਟੁੱਥਪਿਕ, ਕਾਟਨ ਬਾਲ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਚਿਮਟੀ ਵਰਤੋ।
- ਜ਼ਿਪਲਾਕ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ:
  - ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਦਸਖਤ
  - ਆਪਣਾ ਪਤਾ
  - ਵਰਨ-ਮਾਲਾ
- ਫੁੱਟੇ/ਰੂਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਟਾਈਪਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਨੱਟ ਅਤੇ ਬੋਲਟਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ। ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਨਾਲ ਸੂਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ ਜੋੜੋ।
- ਬਕਸੂਆ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਬਕਸੂਆ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਪਾੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਕਾ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਕਈ ਸਿੱਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਉਲਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਕੇ, ਨੋਟ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉੱਗਲੀ ਨਾਲ ਪੈਨਸਿਲ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾਓ।
- ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰਕਲਿਪ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਬੰਨੋ।
- ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਗੰਢਾਂ ਮਾਰੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲੋ।

## ਖੇਡਾਂ Games

- ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਰਮ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬਾਲ/ਗੇਂਦ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਬਾਲ/ਗੇਂਦ ਕੰਧ ਤੇ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਫੜੋ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਉਛਾਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਉਛਾਲੋ।
- ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
- ਟਾਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਂਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਚੈਕਰ, ਡੋਮੀਨੋ ਜਾਂ ਮਹਾਂਜੋਂਗ ਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਆਨੇ ਹੈ,
- ਤਾਂ ਪੰਜ ਸੁਰਾਂ ਤੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਪੰਜ ਉੱਗਲਾਂ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਹੀ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਸੁਰ ਲਾ ਕੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰੋ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ Remember to use your affected hand**

## ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

### Other ways to improve your arm and hand

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #267923 (March 2023) Punjabi  
For more copies: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>

