

## ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਡਾਈਨ ਮੋਟਰ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ

## Arm and Hand: Strengthening and Fine Motor Exercises

Punjabi

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

### ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ Arm Strengthening Exercises

- ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ 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।

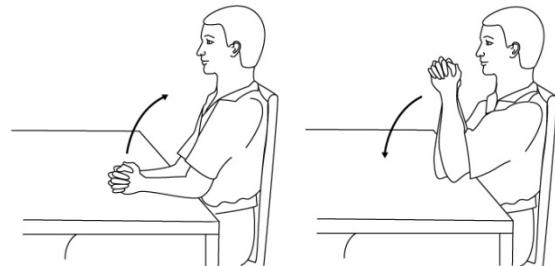
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜੋੜੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੱਕ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲੈ ਆਵੋ।



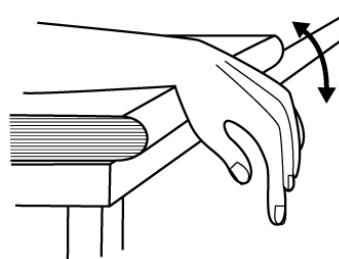
ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_\_\_ ਵਾਰ Repeat \_\_\_\_\_ times

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।



ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_\_\_ ਵਾਰ Repeat \_\_\_\_\_ times

**ਨੋਟ:** ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ 'ਡਾਈਨ ਮੋਟਰ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ' 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।

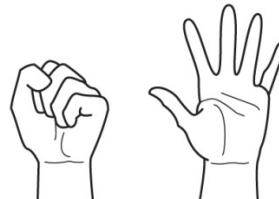
## ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਨ Hand Strengthening Exercises

ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ:

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

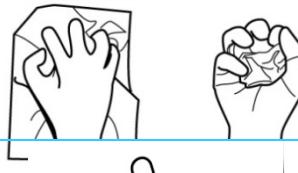
ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਮੁੱਠ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।  
ਮੁੱਠ ਥੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉੰਗਲੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।  
**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਬਾਲ ਬਣਾਓ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



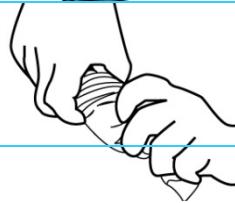
ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੇਰਾਪਿਯੂਟਿਕ ਪੁਟੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਬੇਰਾਪੁਟੀ') ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੇ ਪੇੜੇ ਵਾਂਗ ਗੋਲ ਬਣਾਓ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਪੈਂਜ਼, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੋ।

**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



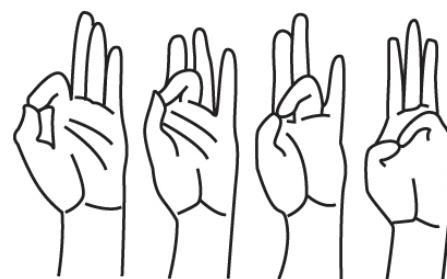
ਕੱਪ, ਸੂਪ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

ਹੌਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।  
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਓ।  
**ਦੁਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



## ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ Finger Motor Exercises

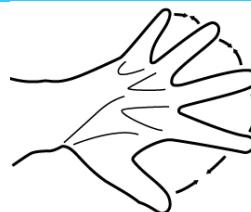
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਹਰ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਛੂੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



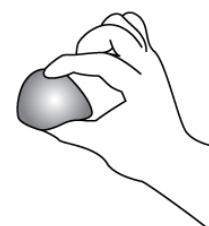
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਉਲਟਾ (ਤਲੀ ਥੱਲੇ) ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਟੱਕ ਟੱਕ ਕਰੋ।  
**ਦੂਹਰਾਓ** \_\_\_\_\_ ਵਾਰ।



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



- ਬੇਰਾਪਿਯੂਟਿਕ ਪੁਟੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਬੇਰਾਪੁਟੀ') ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ 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।



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

\_\_\_\_\_ (ਓ.ਟੀ.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
(O.T.) Phone number