

ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ

Arm and Hand: Stretching Exercises

ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

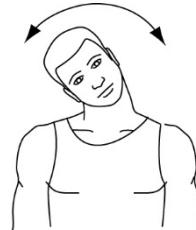
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਜੋੜ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

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

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

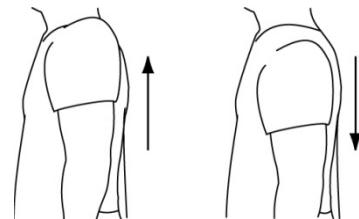
ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਕੰਨ ਸੱਜੇ ਮੌਢੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।
ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਕੰਨ ਖੱਬੇ ਮੌਢੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।

ਦੂਹਰਾਓ____ ਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ।



ਆਪਣੇ ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ।
ਆਪਣੇ ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

ਦੂਹਰਾਓ____ ਵਾਰ



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

_____ (ਓ.ਟੀ.) _____ - _____

(O.T.) (Phone number)

ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ: ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ Arm and Hand: Stretching Exercises

ਮੌਫ਼ੀਆਂ, ਅਰਕਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਲਈ ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ

Stretching exercises for the shoulder, elbow, and wrist

- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜ਼ 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 ਮੌਜੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੌਜੋ।

ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਰ



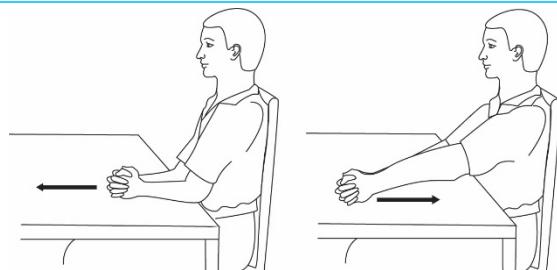
ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।

ਅਰਕਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮੌਜ਼ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਓ।

ਬਾਂਹ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਰ



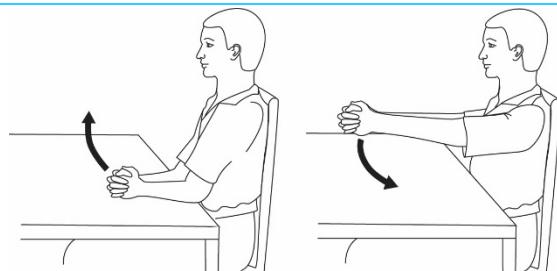
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਪਰ ਉਠਾਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਪਸ ਮੌਜ਼ ਤੇ ਲੈ ਆਵੋ।

ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਰ



ਮੌਜ਼ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਤਲੀ ਹੇਠਾਂ।

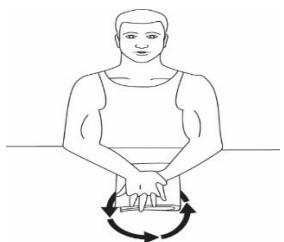
ਆਪਣਾ ਠੀਕ ਹੱਥ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।

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

ਹੱਲੀ ਹੱਲੀ 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।

