

কাঁধ এ ব্যাথার ব্যায়াম এর নিয়মাবলী

- ❖ দিনে ৫বার কাঁধ এ ঠান্ডা সেক দিন।
- ❖ ভারী মাল বইবেন না।
- ❖ কোনো মালিশ করবেন না।
- ❖ কোন ব্যায়ামে ব্যাথা বাড়লে ব্যায়াম বন্ধ করে ডাক্তার বাবুর পরামর্শ নিন।
- ❖ ব্যাথার ঔষধ বেশি না খাওয়াই ভাল।
- ❖ নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীর ভাল থাকে।
- ❖ প্রতিটি ব্যায়াম প্রতিদিন ১০ বার করে করবেন।
- ❖ প্রতি ব্যায়ামের মাঝে ২ মিনিট করে বিশ্রাম নেবেন।

যদি আপনার Frozen Shoulder নামক রোগ হয় এবং যদি আপনার সুগার এর মাত্রা সঠিক থাকে তাহলে আপনাকে ভবিষৎ এ Intar Articular Injection দিতে হতে পারে। নিয়মিত ব্যায়াম করলে এই Injections এড়ানো যেতে পারে।



১০ বার করে করুন



একবার সামনে থেকে পিছনে একবার পিছন থেকে সামনে প্রতি ক্ষেত্রে ১০ বার



দরজার আংশিতে টায়ার বা গামছা দিয়ে ছবিতে দেখানো পদ্ধতিতে ১০ বার করে। ব্যায়াম করার সময় অবশ্যই দরজা তে ছিটকিনি দেবেন



দুহাতেই ১০ বার করে উপর নীচ করুন।
গামছা ব্যবহার করুন।



যতটা পারবেন হাত তোলার চেষ্টা করুন

This document is only for awareness purpose. This document has no medicolegal value.