

कंधेकागठिया (Shoulder Arthritis)

कंधेकागठिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें कंधे के जोड़ की अस्थिमज्जा (कार्टिलेज) समयके साथ धीरे-धीरे खराब हो जाती है, जिससे हड्डियों के बीच घर्षण होता है। इससे कंधे में दर्द, अकड़न, सूजन और गतिशीलता में कमी आती है।

लक्षण

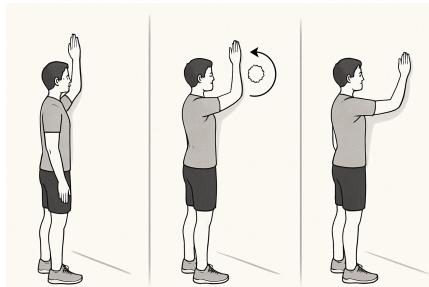
- कंधे में लगातार याउपयोग के दौरान बढ़ाहुआ दर्द
- कंधा अकड़ा जाना और गति में कमी
- कंधे में खटखटाने या ग्राइंडिंग की आवाज आना
- दैनिक काम जैसे हाथ उठाना या फैलाना मुश्किल होना

गठियामें व्यायाम का महत्व

व्यायाम से कंधे की गतिशीलता बढ़ती है, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, दर्द कम होता है और कार्यक्षमता बेहतर होती है।

व्यायाम

1. वॉल सर्कल एक्सरसाइज



चरणदरचरणनिर्देश

- दीवार के सामने सीधे खड़े हों, पैरों को कंधे की ओर डाईपररखें।
- एक हाथ को कंधे की ऊँचाई तक आगे बढ़ाएं और उंगलियों या हथेली से दीवार को हल्के सेछुएं। कोहनी थोड़ा मुड़ा हुआ रखें और कंधे के ब्लॉड को नीचे और पीछे रखें।
- दीवार पर छोटे वृत्त (सर्कल) बनाएं—पहले कलॉकवाइज 10-15 बार, फिर एंटी-कलॉकवाइज उतनी बार। केवल कंधे से मूव करें, शरीर न हिलाएं। मूवमेंट धीरे और नियंत्रित रखें।

2. पेंडल मॅक्सरसाइज



© Buzzle.com

स्टेपबायस्टेपनिर्देश

- मजबूतमेजयाकुर्सीकिपासखड़ेहोंऔरस्वस्थहाथसेसहारालें।
- कमरसेझुककरप्रभावितहाथकोढीलाछोड़देंताकिवहजमीनकीओरलटकजाए।
- शरीरकीहल्कीगतिसेहाथकोआगे-पीछे, दायें-बाएँऔरछोटीगोलघुमाववालीमूवमेंटकरें।
- प्रत्येकदिशामें 10-15 बारकरें, धीरे-धीरेवृत्तकाआकारबढ़ाएं।

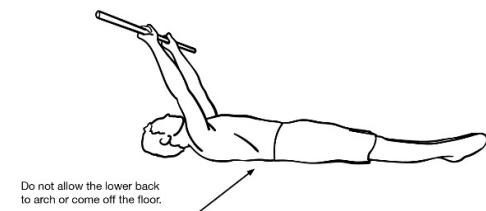
3. क्रॉसओवरआर्मस्ट्रेच



चरणदरचरणनिर्देश

- सीधेखड़ेहों, पैरकंधेकीचौड़ाईपररखें।
- एकहाथकोसामनेसीधाफैलाएं। दूसरेहाथसेकोहनीपकड़करधीरे-धीरेअपनेशरीरकीओरखींजबतकहल्काखिंचावमहसूसहो, लेकिनदर्द न हो।
- 10-30 सेकंडतकपकड़ें, धीरेछोड़ें। दोनोंहाथोंसे 2 से 3 बारदोहराएं, दिनमें 2-3 बारकरें।

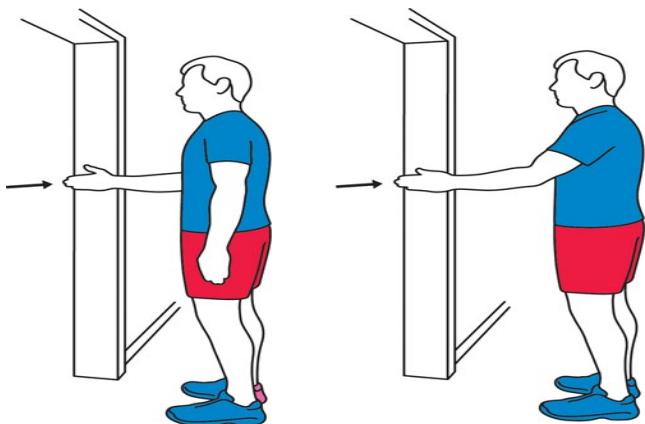
4. कंधेकास्ट्रेच



चरणदरचरणनिर्देश

- लेटकर, बैठकर, याखड़ेहोकरकरें।
- दोनोंहाथोंमेंछड़ीपकड़ें, हथेलियाँनीचेकीओरऔरहाथकंधेकीचौड़ाईमें।
- कोहनीसीधीरखेंऔरधीरे-धीरेछड़ीकोसिरकेऊपरउठाएं।
- दर्दमहसूसहोनेपरमजबूतहाथसेमददलें। दर्दबिना, छड़ीउठाएंऔरधीरनीचेलाएं। कुल 10 बारकरें, दिनमें 1-3 बारकरें।

5. दरवाजाप्रेसएक्सरसाइज़:



चरणदरचरणनिर्देश

- दरवाजेकेसामनेखड़ेहों।
- एकहाथकोकंधेकीऊँचाईपर 90 डिग्रीपरमोड़ें, कोहनीशरीरकेकरीबरखें।
- कलाईकेपीछेवालोहिस्सेकोदरवाजेकीचौखटपररखेंऔरधीरे-धीरेउसपरप्रेसकरें। कोहनीऔरभुजास्थिररखें।
- 5 सेकंडतकदबावबनाएरखें, फिरआरामदें। दोनोंहाथोंसे 10-10 बारकरें।

सावधानियां

- व्यायामकोधीमीऔरनियंत्रितगतिसेकरें।
- दर्दहोतोतुरंतरोकेंऔरफिजियोथेरेपिस्टकीसलाहलें।
- अचानकझटका न दें, शरीरकोआरामदायकरखें।
- सहीपोस्चरबनाएरखें।

DOCTOR NAME- DR LAXMAN GIDWANI PT (MPT Orthopedics)

Physiotherapy Department

OPD- PHYSIOTHERAPY

OPD TIME- 9am

CONTACT- 9770985159