

## कंधेकागठिया (Shoulder Arthritis)

कंधेकागठिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें कंधे के जोड़ की अस्थिमज्जा (कार्टिलेज) समय के 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

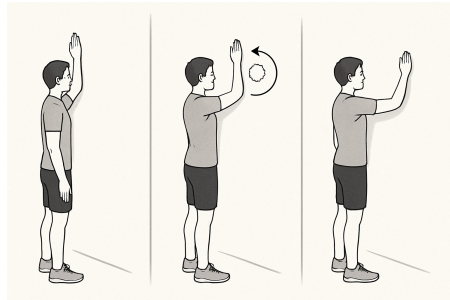
- कंधे में लगातार या उपयोग के दौरान बढ़ा हुआ दर्द
- कंधा अकड़ जाना और गति में कमी
- कंधे में खटखटाने या ग्राइंडिंग की आवाज आना
- दैनिक काम जैसे हाथ उठाना या फैलाना मुश्किल होना

### 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



#### चरण दर चरण निर्देश

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

#### 2. पेंडुलम एक्सरसाइज



### स्टेपबायस्टेपनिर्देश

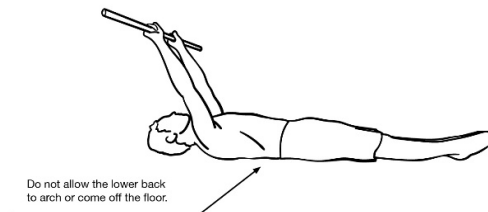
- मजबूतमेजयाकुर्सीकेपासखड़ेहोंऔरस्वस्थहाथसेसहारालें।
  - कमरसेझुककरप्रभावितहाथकोढीलाछोड़देताकिवहजमीनकीओरलटकजाए।
  - शरीरकीहल्कीगतिसेहाथकोआगे-पीछे, दायें-बाएँऔरछोटीगोलघुमाववालीमूवमेंटकरें।
  - प्रत्येकदिशामें 10-15 बारकरें, धीरे-धीरेवृत्तकाआकारबढ़ाएं।
3. **क्रॉसओवरआर्मस्ट्रेच**



### चरणदरचरणनिर्देश

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

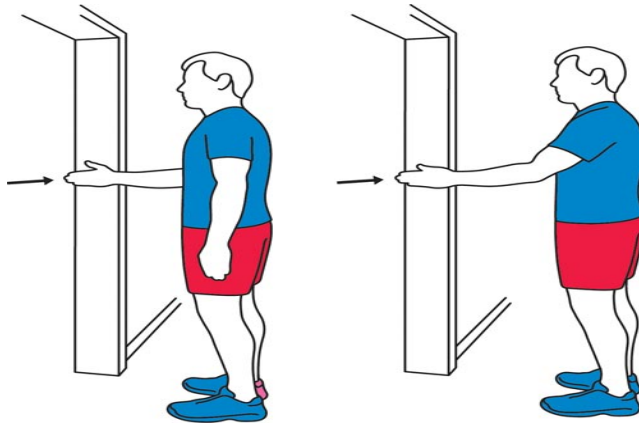
### 4. कंधेकास्ट्रेच



## चरणदरचरणनिर्देश

- लेटकर, बैठकर, या खड़े होकर करें।
- दोनों हाथों में छड़ी पकड़ें, हथेलियाँ नीचे की ओर और हाथ कंधे की चौड़ाई में।
- कोहनी सीधी रखें और धीरे-धीरे छड़ी को सिर के ऊपर उठाएं।
- दर्द महसूस होने पर मजबूत हाथ से मदद लें। दर्द बिना, छड़ी उठाएं और धीरे नीचे लाएं। कुल 10 बार करें, दिन में 1-3 बार करें।

### 5. दरवाजा प्रेस एक्सरसाइज:



## चरणदरचरणनिर्देश

- दरवाजे के सामने खड़े हों।
- एक हाथ को कंधे की ऊँचाई पर 90 डिग्री पर मोड़ें, कोहनी शरीर के करीब रखें।
- कलाई के पीछे वाले हिस्से को दरवाजे की चौखट पर रखें और धीरे-धीरे उस पर प्रेस करें। कोहनी और भुजा स्थिर रखें।
- 5 सेकंड तक दबाव बनाए रखें, फिर आराम दें। दोनों हाथों से 10-10 बार करें।

## सावधानियां

- व्यायाम को धीमी और नियंत्रित गति से करें।
- दर्द हो तो तुरंत रुकें और फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह लें।
- अचानक झटका न दें, शरीर को आरामदायक रखें।
- सही पोस्चर बनाए रखें।

DOCTOR NAME- DR LAXMAN GIDWANI PT (MPT Orthopedics)

Physiotherapy Department

OPD- PHYSIOTHERAPY

OPD TIME- 9am

CONTACT- 9770985159