



DR. ANKUR MITTAL

MBBS, MS (ORTHO) DIP. SPORTS MED. (USA)
FASM FIJR (UK) SICOT FELLOW (BELGIUM)
CONSULTANT ORTHOPAEDIC SURGEON



www.drankurmittal.com



drankurmittal27@gmail.com

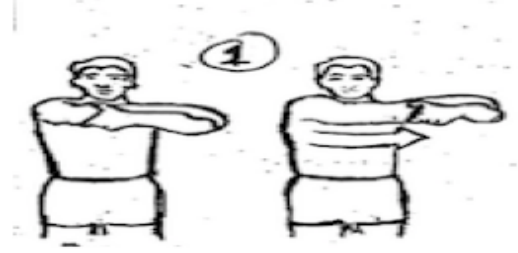


+91 8295358819

SHOULDER EXERCISES

CAPSULE STRETCHING EXERCISE

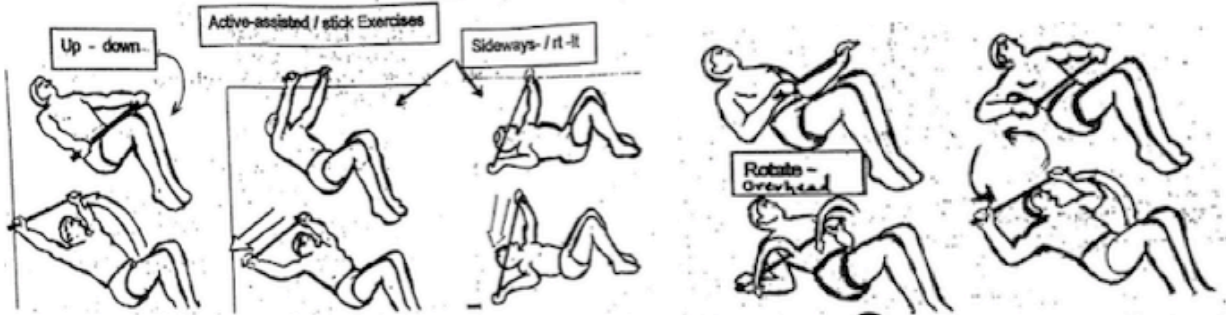
दर्द वाले हाथ को सीने के आगे रखकर बिना दर्द वाले हाथ से कुहनी को अंदर की ओर सीने की तरफ दबायें। 10 सेकेण्ड दबायें रखें जब तक के कंधे में खिंचाव न महसूस हो।



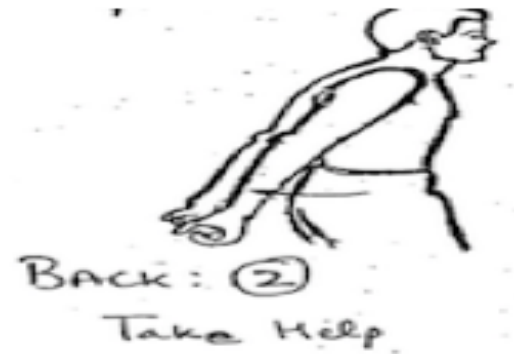
STICK EXERCISES (4+2+1)

4 LYING DOWN ACTIVE ASSISTED EXERCISES

डंडे को दोनों हाथों से पकड़ें और कुन्नी को सीधा रखे। फिर हाथ को आगे पीछे, साइड में एवं पहले सीधा गोल घुमाए फिर उल्टा गोल घुमाए। इसको दस बार करें और हर बारी अपने हाथ को जयादा से जयादा लेके जाए।



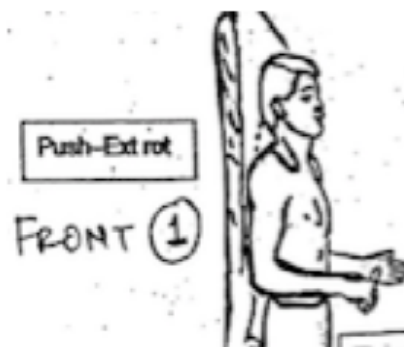
डंडे को दोनों हाथों से कमर के पीछे पकड़ें और कुन्नी को सीधा रखे। फिर आपका साथी डंडे को बीच में से पकड़कर ऊपर के तरफ लेके जाएं और आप सीधा खड़े रहे।



अब डंडे को दोनों हाथों से कमर के पीछे कुन्नी मोड़कर पकड़ें। फिर आपका साथी अपने दोनों हाथों को कुणी पर रखे एंड जोर से आगे की तरफ पुश करें और वहां पर 5 सेकण्डस के लिए रखे।

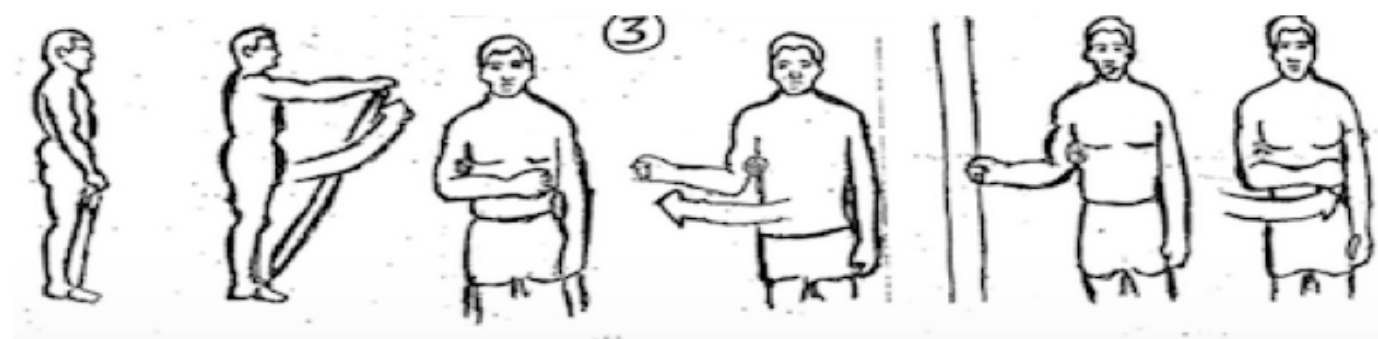


दीवार की तरफ कमर से सट कर खड़े हो जाए। दर्द वाले कंधे को कुणी से 90 डिग्री मोड़कर बगल में हाथ को रख। अब अपने नार्मल हाथ में डंडा रखें और उसको दर्द वॉर हाथ को बाहर के तरफ दखेल।



THERABAND/ELASTIC EXERCISES

YELLOW → RED → BLUE → RED/BLUE COMBINE



4. PENDULUM EXERCISES

खड़े होकर थोड़ा सा झुकें। इसके बाद दर्द वाले हाथ से हवा में गोला बनायें। पहले छोटा गोला बनायें फिर बड़ा गोला बनायें। इसके बाद हाथ को आगे की ओर ले जायें और पीछे की ओर ले जायें।

