

## ઈન્દ્રપુરી હોસ્પિટલ

ઉમા ચાર રસ્તા વાઘોડીયા રોડ, વડોદરા.  
ફોન : ૨૫૧૯૧૫૧/૨૫૧૫૯૮૨  
સમય : ૧૧.૦૦ થી ૧.૦૦ અને ૬.૦૦ થી ૮.૦૦  
ઈમેલ: indrapuri@yahoo.com

## કમર ને ઉપયોગી કસરતો

### કસરત-૧



- છતા સૂઈ ઘૂંટણ વાળવાં, પંજાને જમીનને અડાડી રાખવા ઉંડો શ્વાસ લઈ અને છાંં. ત્યાર પછી એક ઘૂંટણને બંને હાથ વડે છાતી પર લઈ જવા. પછી તેને કરીથી વાળેલી સ્થિતિમાં લઈ જવા આજ વસ્તુ બીજા પગ માટે કરવી.  
- સીધા સૂઈ ઘૂંટણને વાળી બન્ને પંજા જમીનને સીધા અડાડવા ઉંડા શ્વાસ લઈને છાંં. ત્યાર પછી બન્ને પગને ઘૂંટણેથી વધારે વાળી છાતી તરફ લાવવા ૩ થી ૫ સેકન્ડ એ સ્થિતિમાં રહેવું પછી આગળની સ્થિતિમાં આવવું અને ત્યારબાદ બન્ને પગને સીધા કરી આરામ કરવાં.

### કસરત-૨

- છતા સૂઈ ઘૂંટણ વાળી, પંજાને જમીન પર સીધા ટેકવી ઉંડા શ્વાસ લઈ અને છોડવા. ત્યાર બાદ એક પગને ઘૂંટણેથી વાળી છાતી તરફ લેવો. અને ત્યારબાદ પગને ઘૂંટણેથી સીધા કરી ઉંચા કરવા. ૨ થી ૫ સેકન્ડ એ પગને ઉપર રાખી ધીરે રહીને વાળી અને પછી મૂળ સ્થિતિ પર આવવું.



### કસરત-૩



-છતાં સૂઈ પગ વાળી બન્ને હાથ વાળી ગળાને ટેકો આપવો પંજાને છતા ટેકવી ઉંડા શ્વાસ લેવો અને છોડવો. ધીરે રહીને પેટના સ્નાયુઓને ટાઈટ કરી કમર નીચે દબાવી ધાપાના ભાગેથી થોડા ઉંચા થવું. એકદમ વધારે પડતાં ઉંચા ન થવું. આ સ્થિતિમાં ૫ થી ૬ સેકન્ડ રહીને ધાપાના ભાગ તથા પેટના ભાગ રીલેક્સ કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવું.

### કસરત-૪



-દિવાલને ટેકવી છતા ઉભા રહી એક હાથના અંગુઠાથી બીજા હાથને પકડી કમરની પાછળના ભાગમાં રાખી જમીન તરફ ખભા તથા હાથને ખેંચવા ત્યાર બાદ પંજા ઉપર આંગળી ઉપર ઉભા થવું. અને ધીરે ધીરે ગળાના ભાગેથી છત તરફ જોઈ શરીરના ઉપરના ભાગને ઉપર ખેંચવો અને બંને હાથને ખભા વડે નીચે ખેંચવો ૭ થી ૧૦ વખત આમ રીપીટ કરવું. તેજ રીતે બંને હાથને ઉપર તરફ રાખી એક અંગુઠાને બીજા હાથેથી પકડી તેને ઉપર ખેંચવા અને પંજાના ભાગમાં ધીરે રહીને ઉભા રહેવું.

### કસરત-૫

-સૂતાં સૂતાં બંને પગને સીધા રાખી પંજાને ખેંચી રાખવા ત્યાર પછી ઘૂંટણને વાળ્યા વગર કોઈપણ એક પગ ધીરે ધીરે જ્યાં સુધી કમરમાં ડુખાવો ન થાય ત્યા સુધી ઉપર લઈ જવો ૨ થી ૩ સેકન્ડ તે સ્થિતિમાં રાખી ધીરે રહીને પગ નીચે મુકવો. ૫ થી ૬ વખત બંને પગને વારાફરતી આ રીતે ઉંચા નીચા કરવા.



### કસરત-૬



-પેટ ઉપર ઉંચા સૂઈ બંને હાથ વડે પાછળ રાખી પગ તરફ ખેંચી પાછળ રાખી ખભાથી થોડા ઉંચા થઈને નીચા થવું અને માથાના ભાગને જમીન થી થોડા ઉંચા કરવા ઉંડો શ્વાસ લઈ ૨ થી ૫ સેકન્ડ રાખી ધીરે રહીને શ્વાસ છોડી આરામની સ્થિતિમાં આવવું.

### કસરત-૭

-મુરશી તથા ટેબલના એક ભાગને પકડી કમરેથી વાળ્યા વગર ઘૂંટણેથી વાળી ધીરે રહીને ઉભા થવું અને બેસવું આડિયા ૭ થી ૧૦ વખત કરવી અને ત્યાર પછી દિવાલને ટેકવી ૨ થી ૩ મીનીટ કમરના ભાગને ઢીલા કરવા પ્રયત્ન કરવો.



## ઈન્દ્રપુરી હોસ્પિટલ

ઉમા ચાર રસ્તા વાઘોડીયા રોડ, વડોદરા.  
ફોન : ૨૫૧૯૧૫૧/૨૫૧૫૯૮૨  
સમય : ૧૧.૦૦ થી ૧.૦૦ અને ૬.૦૦ થી ૮.૦૦  
ઈમેલ: ૪૪૩૦૧@indrapurihospital.com

કસરત-૮



ધુંટણ ઉપર બેસી, હાથ ઉંચા કરી, ઉંડો શ્વાસ લઈ ધીરે ધીરે આગળ નમવું. પછી ૧૦ સુધી ગણવું પછી ધીરે ધીરે ઉભા થવું.

કસરત-૯



ચતા સુઈ પગન ૯૦ ડિગ્રી ધુંટણથી વાળી ડાબે અને જમણી બાજુ ઘાપા અને પગના ભાગને વાળવા દરેક વખતે ૧૦ સુધી ગણવું.

કસરત-૧૦



ઘોડા જેવી પોઝીશન લઈ ડાબો હાથ અને જમણો પગ ઉંચા કરવા. અને ૧૦ સુધી ગણવું. ત્યારપછી જમણો હાથ અને ડાબો પગ ઉંચા કરી ૧૦ સુધી ગણવું.

કસરત-૧૧



ચતા સુઈ પગ સમાન્ય વાળી હાથ છાતી ઉપર મુકી ધીરેથી આગળ તરફ નમવાનો પ્રયત્ન કરવો અને ૧૦ થી ૧૫ સુધી ગણવું.

કસરત-૧૨



ઉંચા સૂઈ હાથના ભાગને માથાથી આગળ કરી ધીરેથી માથાનો ભાગ ઉંચો કરવો અને ૧૦ સુધી ગણવું.

કસરત-૧૩



જમણા પગ ઉપર ઉભા રહી ડાબા પગને એક કુટ ઉંચા ટેબલ ઉપર મૂકો. પછી જમણા પગને ધીરેથી સીધો કરી પાછળના ભાગે ખેંચો અને ૧૦ સુધી ગણો. આવી જ રીતે ડાબા પગથી કસરત કરવી.

**-:આટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખો :-**

### ○ કમર દુ:ખે છે.

- વાંકા વળવું નહીં.
- સીધી પથારીમાં ગાદલુ રાખી આરામ કરવો.
- વજન ઊપાડવું નહીં.
- પગમાં દુખાવો આવે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી

- દરેક કસરત ૫/૧૦/૧૫/૨૦/૨૫ વખત કરવી.
- દરેક વખતે ૫ થી ૧૦ ગણો અને પાછું કરો.
- દિવસના ૨/૩/૪/૫ વખત કસરત કરવી.

# કમરની કાળજી માટેની અગત્યની સુચનાઓ

## ફીઝીયોથેરાપીસ્ટના માર્ગદર્શન આધારીત અગત્યની કમરની કાળજી માટેની અગત્યની કસરતો

### કસરત ૧ ટીવાલ આધારીત કસરત

તમારી પીઠ ટીવાલને ટેકવીને ઊભા રહો અને પગ તમારા ખભા જેટલા પહોળા રાખો. ધીમે ધીમે નીચે સરકો. એ માટે ઘૂંટણને લગભગ 90 અંશ સુધી વાળો. પાંચ સુધી ગણો અને ટીવાલના આધારે સરકીને ઊભા થાઓ. આ કસરત 5 વાર કરો.



### કસરત ૨ પગ લોલક કસરત

પુરશી પાછળ ઊભા રહો અને તમારા હાથપુરશીની પીઠ પર રાખો. એક પગ ઊંચો કરીને પાછળ લઈ જાઓ અને ઊંચો કરો. એ વખતે ઘૂંટણ સીધો રાખો. ધીમેધીમે પગને પાછો પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવો. પછી બીજો પગ ઊંચો કરો. દરેક પગ માટે આ કસરત પાંચ વખત કરો.



### કસરત ૩ છાતી પર ઘૂંટણ કસરત

કઠણ સપાટી પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. તમારી હથેળીઓને સાથળ ફરતે વીંટાળો અને તેને તમારી છાતી તરફ ખેંચો. એ વખતે બીજા પગને જમીન પર સીધો રાખો. આ સ્થિતિમાં ૩ સેકન્ડ રહો. બીજા પગની કસરત કરો. પાંચ વખત કસરત કરો.



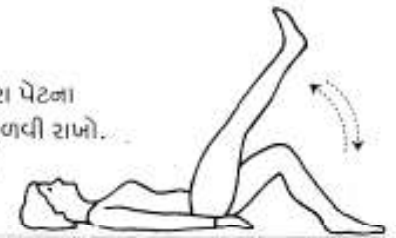
### કસરત ૪ પેટ વ્યાયામ કસરત

પથારીમાં ચત્તા સૂઈ જાઓ અને ઘૂંટણ વાળો અને ચરણ સીધાં રાખો. તમારા બંને ઘૂંટણને તમારી છાતી તરફ ઊંચા કરો. બંને હથેળીને તમારા ઘૂંટણ નીચે રાખો અને તમારા ઘૂંટણને શક્ય એટલા છાતી તરફ લાવો. તમારું માથું ઊંચું ન કરશો. તમે તમારા પગ નીચે લાવો ત્યારે એને સીધા ન કરશો. આ કસરત પાંચ વાર કરો.



### કસરત ૫ છાતી-ઘૂંટણ વ્યાયામ આધારીત કસરત

જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ અને ઘૂંટણ વાળો. તમારી પીઠ જમીન પર સપાટ રાખો. એ માટે તમારા પેટના સ્નાયુઓને ઉપર-નીચે ખેંચો. તમારો પગ ઊંચો કરો. એ વખતે ઘૂંટણ સીધો રાખો. ત્રણ સેકન્ડ જાળવી રાખો. ધીમેધીમે પગ જમીન પર લાવો. આ કસરત બીજા પગ માટે કરો. તમારા કટિપ્રદેશને ઢળેલો રાખો અને દરેક વખતે બીજા પગને ઢીલો રાખો. તમારો શ્વાસ રોકશો નહીં.



### કસરત ૬ કટિઢાળ આધારીત કસરત

તમારી કમરના નીચેના ભાગને જમીન પર રાખો. એ માટે પેટના નીચેના ભાગના સ્નાયુઓને ઉપર-નીચે કરો. તમારી પીઠ સપાટ રાખો અને આ સ્થિતિ ત્રણ સેકન્ડ માટે જાળવો. એ વખતે હળવેથી શ્વાસ લો અને છોડો. તમારો શ્વાસ રોકશો નહીં. આ કસરત પાંચ વાર કરો.



## કસરત ૭ નિતંબાસન

તમારા બંને ઘૂંટણ વાળો, ચરણને જમીન પર રાખો. અદબ જાળવો.  
તમારું માથું (ગરદન) જમણી તરફ વાળો. એ વખતે ઘૂંટણને ડાબી બાજુએ ફેરવો.  
ઘૂંટણને ઢીલા રાખીને નીચે લાવો. ઘૂંટણને પાછા ઊંચા કરો. માથું વચમાં રાખો.  
દિશા બદલો. આ કસરત પાંચ વાર કરો.



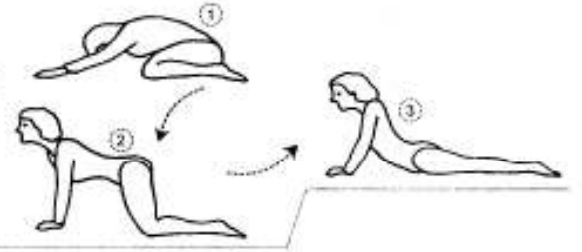
## કસરત ૮ પગબળ આધારીત કસરત

તમારા પેટ પર સૂઈ જાઓ. એક પગના સ્નાયુ કડક કરો અને જમીન પરથી ઊંચો કરો.  
તમારો પગ ઊંચો રાખીને ૬ સુધી ગણો અને પાછો જમીન પર લાવો.  
બીજા પગ માટે પણ આમ કરો. દરેક પગ માટે પાંચ વખત કસરત કરો.



## કસરત ૯ હાથ-કોણી આધારીત કસરત

તમારા ઘૂંટણ અને કોણી જમીન પર રાખીને વાંકા વળો. તમારા નિતંબને તમારી પાની પર, જમીનની સમાંતરે રાખો. તમારા શરીરના ઉપલા ભાગને એવી રીતે ઊંચો કરો કે તમે ભાજોડિયા ભેર રહો અને તમારા હાથને તમારી સામે લંબાવો.  
આ સ્થિતિમાં ઢીલાશ રાખો અને પછી તમારી કોણીને સીધી કરીને આગળ વધો અને પ્રેસ-અપ સ્થિતિમાં રહો. આ કસરત પાંચ વાર કરો.



## કસરત ૧૦ દંડાકાર

તમારા હાથસીધા કરો, તમારા ઉપલા અંગને ઊંચું કરો. તમારા કટિપ્રદેશને જમીન પર રાખો.  
તમારી કમરને વળવા દો. આ સ્થિતિમાં ત્રણ સેકન્ડ રહો. પાછા પૂર્વ સ્થિતિમાં આવો.  
આ કસરત પાંચ વાર કરો.



**FROM THE MAKERS OF**

**Ugesic**  
Soler Rapid Pain Relief Action

**Calcimax** Osteo Porosis  
**OP**

**Jointace**  
**FORTE**

*Regards,*

**Meyer Vitabiotics**

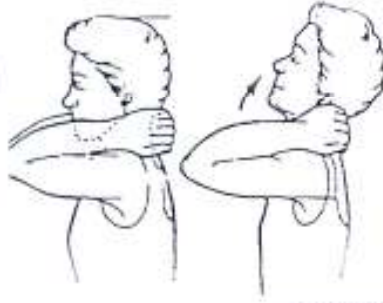
## ઈન્દ્રપુરી હોસ્પિટલ

કેસી બ્લોક નાજીબા રોડ, નાંદોડ.  
ફોન : ૨૨૨૦૧૨૫/૨૨૨૦૨૦૨  
આવડા : ૧૧.૦૦ થી ૧.૦૦ અને ૬.૦૦ થી ૮.૦૦  
વેબસાઈટ : www.indrprurhospital.com

### ગરદન ને ઉપયોગી કસરતો



કસરત-૧



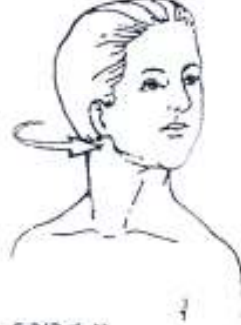
કસરત-૨



કસરત-૩



કસરત-૩



કસરત-૪



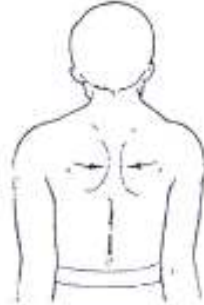
કસરત-૫



કસરત-૬



કસરત-૭



કસરત-૮



કસરત-૯



કસરત-૧૦



કસરત-૧૧



કસરત-૧૨

### -:આટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખો :-

○ ગરદન દુ:ખે છે.... અને લાથમાં દુખાવો આવે છે.

- ઓશીકું રાખવું નહીં
- નીચી ડોક કરીને કામ કરવું નહીં.
- વજન ઉપાડવું નહીં.
- સમજાવેલી કસરત કરવી.

- દરેક કસરત ૫/૧૦/૧૫/૨૦/૨૫ વખત કરવી.
- દરેક વખતે ૫ થી ૧૦ ગણો અને પાછું કરો.
- દિવસના ૨/૩/૪/૫ વખત કસરત કરવી.