



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

# ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਹਿਜ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਂਹ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

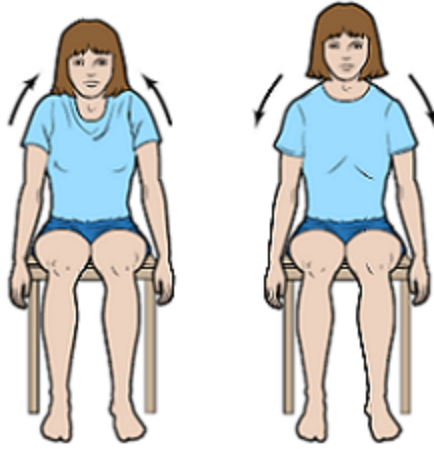
## ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

- ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਾ ਕਰਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ, ਪਜਾਮਾ ਜਾਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਹਰ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਿਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਾਂ ਦਰਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਸਹਿਜ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹਚਾਉਂਦੀਆਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕਸਰਤਾਂ

## ਮੇਢੇ ਝੰਜੋੜਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਣਾ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ)।
2. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 2 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 1 ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ 2। ਮੇਢੇ ਝੰਜੋੜਨਾ

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਮੇਢੇ ਸੁੰਗੋੜਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਮੇਢੇ ਦੇ ਮੌਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸੁੰਗੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 3 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 3. ਮੇਢੇ ਸੁੰਗੋੜਨਾ

2. \_\_\_ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3. ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਮੋਢੇ ਅੱਗੇ ਖਿੱਚੋ

1. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ (ਚਿੱਤਰ 4 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 4. ਮੋਢੇ ਅੱਗੇ ਖਿੱਚੋ

2. \_\_\_\_ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3. ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_\_ ਵਾਰ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਮੋਢੇ ਦੇ ਚੱਕਰ

1. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ \_\_\_\_ ਵਾਰ ਅੱਗੇ ਘੁਮਾਓ (ਚਿੱਤਰ 5 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 5. ਮੋਢੇ ਦੇ ਚੱਕਰ

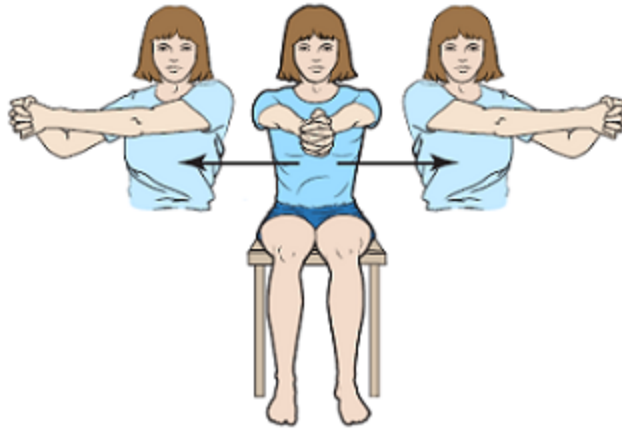
2. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ \_\_\_\_ ਵਾਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ।

3. ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣਾ

1. ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।
2. ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ (ਚਿੱਤਰ 6 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 6. ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣਾ

3. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
4. ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਲੈ ਜਾਓ।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ।

1. ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ (ਚਿੱਤਰ 7 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 7. ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ

3. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋਢਾ ਘੁਮਾਉਣਾ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ।

1. ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚੁੱਕੋ (ਚਿੱਤਰ 8 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 8. ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋਢਾ ਘੁਮਾਉਣਾ

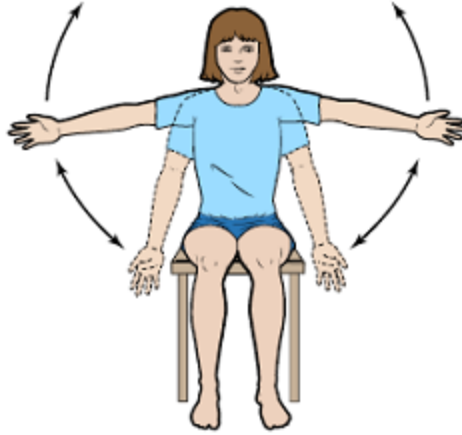
3. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬਾਂਹ ਉਠਾਉਣਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 9 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 9. ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬਾਂਹ ਉਠਾਉਣਾ

2. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
3. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ 1 ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਂਹ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

## ਪਿਛਾਂਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ 1 ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 10 ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਲਾਈਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਚਿੱਤਰ 10. ਪਿਛਾਂਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

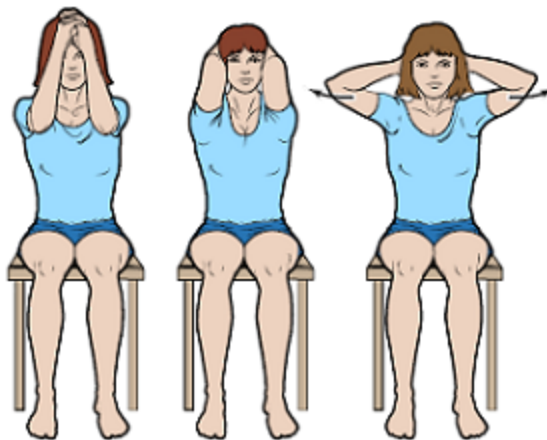
2. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ।
3. \_\_\_\_ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
4. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_\_ ਵਾਰ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਮੋਢੇ ਦੇ ਮੌਰ

1. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 11, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ), ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ (ਚਿੱਤਰ 11, ਕੇਂਦਰ ਦੇਖੋ)।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫੈਲਾਓ (ਚਿੱਤਰ 11, ਸੱਜੇ ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 11. ਮੋਢੇ ਦੇ ਮੌਰ

3. \_\_\_\_ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
4. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਮੁੜਨਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 12 ਦੇਖੋ)।
2. ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ 'ਤੇ ਮੋੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ (ਚਿੱਤਰ 13 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 12. ਹਥੇਲੀਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਗਾਂਹ ਵੱਲ



ਚਿੱਤਰ 13. ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਮੋੜੋ

3. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।
4. \_\_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਬਾਹ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬਾਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਦੀ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ।

## ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ 'ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
2. 1 ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 14 ਦੇਖੋ)।
3. ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ (ਚਿੱਤਰ 15 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 14. ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ



ਚਿੱਤਰ 15. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।

## ਗੁੱਟ ਮੋੜਨਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਿਤ ਸਤਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਲਟਕ ਰਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੁਕਤ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਮੋੜੋ (ਚਿੱਤਰ 16 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 16. ਗੁੱਟ ਮੋੜਨਾ

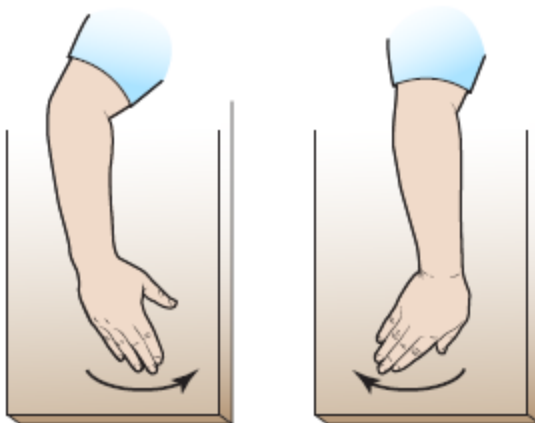
ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਮੋੜੋ।

## ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਗੁੱਟ ਮੋੜਨਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ (ਚਿੱਤਰ 17 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 17. ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਗੁੱਟ ਮੋੜਨਾ

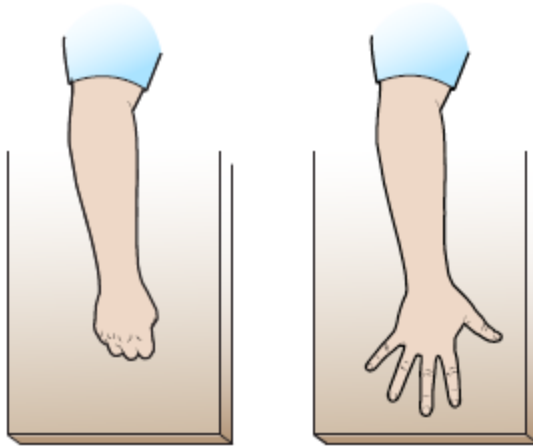
ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ।

## ਉਂਗਲ ਮੋੜਨਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਇੱਕ ਕਸਵੀਂ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ (ਚਿੱਤਰ 18 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 18. ਉਂਗਲ ਮੋੜਨਾ

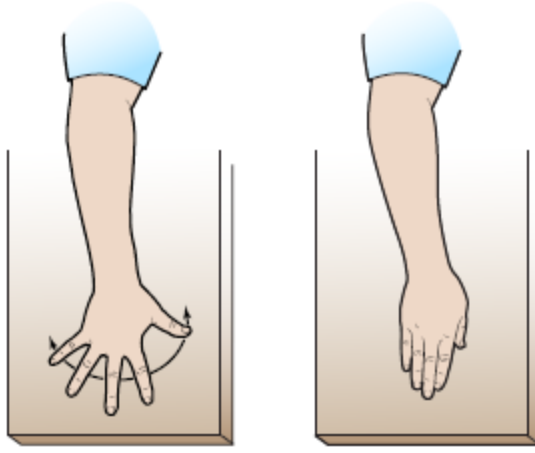
ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਖਿਚਾਅ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੈਲਾਓ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 19 ਦੇਖੋ)।



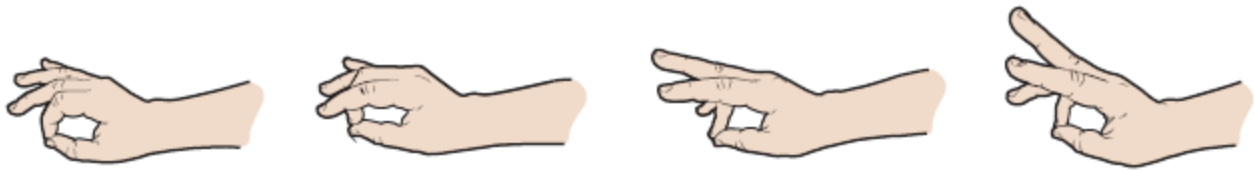
ਚਿੱਤਰ 19. ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਖਿਚਾਅ

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਉਂਗਲ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਬਲ

ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਛੋਹਵੇ (ਚਿੱਤਰ 20 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 20. ਉਂਗਲ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਬਲ

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਪੈਂਡੂਲਮ ਕਸਰਤ

1. ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਝੁਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਲਟਕਣ ਦਿਓ।
2. ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ) ਅਤੇ ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਉਲਟ (ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ) ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸਵਿੰਗ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 21 ਦੇਖੋ)। ਗੂਰਤਾ ਬਲ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।



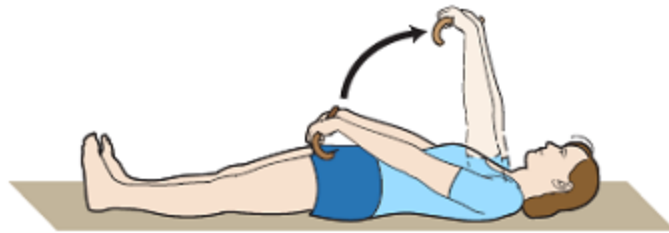
ਚਿੱਤਰ 21. ਪੈਂਡੂਲਮ ਕਸਰਤ

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਕੇਨ ਕਸਰਤ

1. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਰਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਕੇਨ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਫੜੋ।
2. ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਕੇਨ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ(ਚਿੱਤਰ 22 ਦੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 22. ਕੇਨ ਕਸਰਤ

3. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।

ਦੁਹਰਾਓ \_\_\_ ਵਾਰ ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰੋ।

## ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ \_\_\_\_\_ 'ਤੇ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) 'ਤੇ ਜਾਓ।

---

Arm Exercise Program - Last updated on July 14, 2021

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

## ਪਿਛਲੇ ਅਪਡੇਟ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਜੁਲਾਈ ਜੁਲਾਈ 14, 2021

Learn about our [Health Information Policy](#).