# मध्यम स्ट्रोकको लागि फिजियोथेरापी- घरायसी व्यायाम

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

## "मध्यम स्ट्रोक भएका बिरामीहरु" कोलागी उपयुक्त

## शारीरिक व्यायाम

आर्क व्यायाम: बिस्तारै स्वस्थ हात र खुट्टाहरू उठाउनुहोस्

कम्मर व्यायाम: स्वस्थ हात उठाउनुहोस् र खुट्टा पार गर्नुहोस् (शीर्षमा प्रभावित पक्ष तिर)

क्रस सिटिंग (शीर्षमा स्वस्थ तर्फ) गुरुत्वाकर्षण केन्द्र तिर हिप्स घुमाउनु होस्।

बङगज्ाउनु होस (सिन्क्) र पछाडि सीधा गर्नुहोस्


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

तपाईंको पछाडि र हातहरू अगाडि धकेल्नुहोस्

तपाईको कम्मरलाई दुबै तिर घुमाउनुहोस्

छेउमा मोड्नुहोस्, तपाईंको गुरुत्वाकर्षण केन्द्रलाई स्वस्थ र प्रभावित हतियारहरूमा वैकल्पिक रूपमा राख्नुहोस्

# माथिल्लो शरीरको व्यायाम

हातहरू क्रस गर्नुहोस् र माथितिर उठाउनुहोस्

कुहिनो घुमाउनुहोस् र सीधा गर्नुहोस्


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

फोरेअर्म्स् भित्र र बाहिरी तिर घुमाउनु होस्

ह्यान्ड प्रेस: प्रभावित माथिल्लो अंगमा गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र तिर राख्नुहोस्

हातहरू माथि र तल लठ्ठी साथ सार्नुहोस्

नाडी बाहिर भित्र घुमाउनु होस्।

स्वस्थ तर्फ फर्कनुहोस्, ओछ्यानमा हात राख्नुहोस्, कुहिनो घुमाउनुहोस् र वैकल्पिक रूपमा सीधा गर्नुहोस्

हात पकड बल प्रशिक्षण, हात लचीलापन प्रशिक्षण


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

# तल्लो अंग व्यायाम

पलंगबाट प्रभावित खुट्टा उठाउनुहोस् र ओछ्यानमा राख्नुहोस्

एक छेउमा सुत्नुहोस् (प्रभावित पक्ष माथि पर्नु होस्), माथि र तल सार्नुहोस् र प्रभावित पक्षको घुँडा खोल्न र बन्द गर्नु होस्

बलमा प्रभावित अंग राख्नुहोस् र पछाडि वैकल्पिक रूपमा रोल गर्नुहोस्

गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र बिस्तारै दुबै तिर सार्नुहोस्


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

आधा स्क्वाट व्यायाम

आराम गरीएको र प्रभावित पक्ष को घुँडा सीधा पार्नु होस्

# प्रकार्य व्यायाम

दैनिक जीवनमा प्रभावित पक्ष अधिक प्रयोग गर्नुहोस्

घुमने व्यायाम गर्नु होस्

उथने व्यायाम गर्नु होस्


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

चरणबद्ध व्यायाम

स्थानान्तरण व्यायाम गर्नुहोस्

पैदल र सिँढी चढ्ने प्रशिक्षण होस्

स्ट्रोक पछि, बिरामीले अशक्तताको विभिन्न सतहहरु भोग्न सक्छ। फिजियोथेरापीले स्ट्रोक बिरामीहरूलाई मुख्यतया जटिलताहरू रोक्न, अंग अवस्था सुधार गर्न र समन्वय क्षमता सुधार गर्न, स्व-हेरचाह र स्वतन्त्र गतिविधि क्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्दछ जसले उनीहरूलाई समाजमा पुन: एकीकृत गर्न सकोस्। स्ट्रोक बिरामीहरूले स्ट्रोक पछि आधा वर्ष गोल्डन रिकभरी अवधि को अवसर को रुपमा उपयोग गर्नु पर्छ, पुनर्वास क्षमता वृद्धि गर्न र अशक्तताको सम्भावना कम गर्न प्रारम्भिक र व्यवस्थित फिजियोथेरापी गर्नु पर्छ। यसैले, तिनीहरूले पुनर्वासको उच्च गति प्राप्त गर्न सकोस। भर्खरका वर्षहरूमा स्ट्रोकको लागि फिजियोथेरापीमा गरिएको अनुसन्धानले पत्ता लगाएको छ कि स्ट्रोक बिरामीहरू जसले यस रोगको शुरूवात पछि एक बर्ष वा सो भन्दा बढी उचित फिजियोथेरापी व्यायाम गरिरहेका छन् भने मांसपेशीहरूको शक्ति, टेन्डन्सको लचिलोपन, गतिविधि र हात र खुट्टाको नियन्त्रण क्षमतामा महत्त्वपूर्ण सुधारा देखिन पाइन्छ। जे जति स्ट्रोक कति नै लामो समय सम रहन्छ, हामीले अझै पनि फिजियोथेरापी अभ्यास गरिरहनु पर्दछ र उत्तम उपचार प्रभाव प्राप्त गर्न अभ्यास गर्नुपर्छ। यस पुस्तिकामा वर्णन गरिएको घरायेसि व्यायामहरू मध्यम आघात स्ट्रोक बिरामीहरूलाई सहयोगको साथ भये का लाइ उपयुक्त छ वा परिवारहरूको साथ भये का लाइ अंग चाल सुधार र नियन्त्रण क्षमता सुधार गर्न र विभिन्न अशक्तताको सतह कम गर्न उपयुक्त छ।


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

**व्यायाम आवृत्ति : २-३ समुहहरू प्रति दिन, प्रत्येक समूहमा १०-१५ पटक, हप्तामा २-३ दिन ।**

यो पुस्तिका मध्यम स्ट्रोकका बिरामीहरूका लागि उपयुक्त छ। यदि तपाईंसँग यस पुस्तिकामा प्रदान गरिएको जानकारी बारेमा केही प्रश्नहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved