



# साईदीप हेल्थकेअर अँड रिसर्च प्रा.लि.

विराज इस्टेट, यशवंत कॉलनी, डी.एस.पी. चौक जवळ, अहमदनगर.

फोन : 0289-2774700/9/2/3/8. 9803068026/9922668043

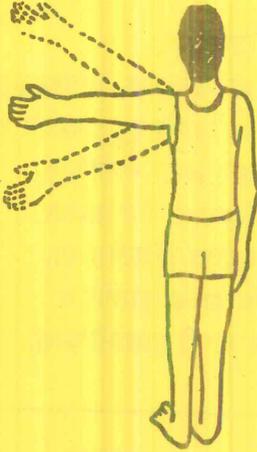
डॉ. व्ही.एन्. देशपांडेज्, एम.एस. ऑर्थो,

डायरेक्टर अँड हेड डिपार्टमेंट ऑफ ऑर्थोपीडीक

मो. 9822309030 -

## \* खांदे दुखी \*

खांदे दुखी टाळण्यासाठी खाली दिलेल्या सूचना  
व्यायाम कराव्यात.



सरळ ताठ उभे रहा.

दोन्ही हातांमध्ये दोरी धरून  
हात वर उचला.

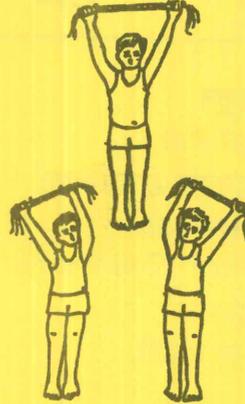
डावा हात उजवीकडे ओढा.

हीच क्रिया डाव्या हाताने करा.

ही क्रिया करतांना हाताची

हालचाल खांद्यापासून करा.

३) भिंतीकडे तोंड पाठ सरळ करून  
उभे रहावे. एक हात खांद्याच्या सरळ  
रेषेत आणावा व भिंतीवर वरून  
खाली व खालून वर हाताची बोटे  
चालवावीत. ही क्रिया  
करतांना खांद्यापासून  
हाताची हालचाल करावी.  
ही क्रिया ५ ते १० वेळेस करावी.





# साईदीप हेल्थकेअर अँड रिसर्च प्रा.लि.

विराज इस्टेट, यशवंत कॉलनी, डी.एस.पी. चौक जवळ, अहमदनगर.

फोन : 0289-2005000/9/2/3/8. 9803068066/9922668043

डॉ. व्ही.एन्. देशपांडेज्, एम.एस. ऑर्थो,  
डायरेक्टर अँड हेड डिपार्टमेंट ऑफ ऑर्थोपीडीक  
मो. 9822309030

## \* खांदे दुखी \*

खांदे दुखी टाळण्यासाठी खाली दिलेल्या सूचना  
व्यायाम कराव्यात.

१)



२)



३)



४)



ताठ उभे रहा.

हात शरीराजवळ, उजवा हात मागून  
वर न्या आणि पूढून खाली आणा.

हळू हळू अशा गोलाकार  
फिरविण्याचा वेग वाढवा.

मग पुर्ववत स्थितीत या.

असेच डाव्या हाताने व  
नंतर दोन्ही हातांनी करा.

कमरेत वाकून

एका हाताने जाते

फिरविल्याप्रमाणे हात फिरवा

ही क्रिया सुरुवातीस

हळूवार करावी. क्रिया करतांना

हाताची हालचाल

खांद्यापासून करावी.

