



साईदीप हेल्थकेअर अँड रिसर्च प्रा. लि.

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

फोन : ०२४१-२७७५७००/१/२/३/४. ९४०३०६४०८६/९९२२६६४०५३

ओ.पी.डी. मनेजर - मो. ९४०३०६४०८६

डॉ. व्ही.एन्. देशपांडेज्, एम. एस. ऑर्थो,
डायरेक्टर अँड हेड डिपार्टमेंट ऑफ ऑर्थोपीडीक
मो. ९८२२३०१०३०

डॉ. डी.एस. गायकवाड
एम.बी.बी.एस., डी. ऑर्थो, ऑर्थोपीडीक सर्जन
मो. ९८६००६८२९९

* मान दुखी *

मान दुखी टाळण्यासाठी खाती दिलेल्या सूचना उपयोगात आणाव्यात.

- १) मान दुखी टाळण्यासाठी डोक्याखाली मोठी उशी किंवा तक्या घेवून झोपू नये.
- २) मान दुखत असतांना डोक्यावर कोणत्याही प्रकारचे वजन उचलू नये.
- ३) मान दुखत असतांना कधीही मान मोडून घेवू नये.
- ४) मान दुखी टाळण्यासाठी मान जास्त खाली वाकवून कोणत्याही प्रकारचे काम करू नये.
- ५) मान दुखत असतांना शीर्षासन करू नये.
- ६) मान दुखत असतांना शक्यतो वाहन चालविणे टाळावे. त्यामुळे मानेला हादऱ्यांचा त्रास होत नाही.
- ७) पाठीवर झोपताना पातळ उशी घ्या अथवा उशी घेतली नाही तरी चालेल.
- ८) एका कुशीवर झोपताना खांद्याच्या उंची एवढी उशी घ्यावी.
- ९) मानेचा पट्टा वापरत असल्यास अधून मधून काढावा.
- १०) अपघातानंतर डॉक्टरने फिला डेल्फीया कॉलर दिली असेल तर डॉक्टरच्या सल्ल्याप्रमाणे वागावे.

**मानदुखी टाळण्यासाठी मागील पाणावर दिलेले व्यायाम ताठ उभे राहून
अथवा ताठ बसून नियमित करावेत.**

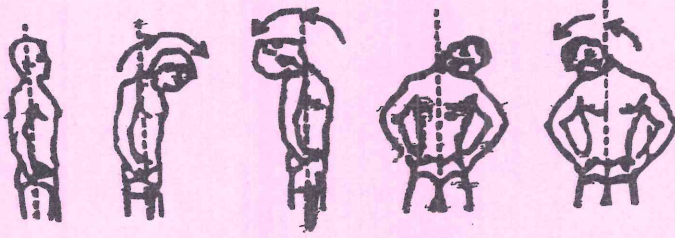
* व्यायाम संदर्भात अधिक माहिती करिता

फिजीओथेरेपी डिपार्टमेंटला अपॉइंटमेंट घेऊन भेट द्या.

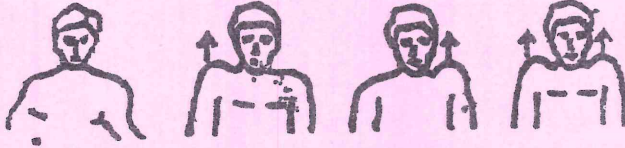
डॉ. सर्वेश रसाळ, मो. ९४२००८८८५० - ११ वा मजला, साईदीप हॉस्पिटल.

* मान दुखी टाळण्यासाठी व्यायाम *

मानेचे व्यायाम करतांना फक्त मानेचीच हालचाल करावी.



१) सरळ ताठ उभे राहून हात कमरेवर ठेवावेत. २) मान जास्तीत जास्त पुढच्या दिशेने खाली वाकवा म्हणजे मानेच्या बाजूला बसलेला ताण चांगलाच जाणवेल. हनुवुटी कंठकुपात बसविण्याचा प्रयत्न करा. ३) मान सरळ करा. ४) मान जास्तीत जास्त मागे वाकवा म्हणजे मानेच्या पुढच्या भागाला तो ताण जाणवेल. ५) मान सरळ करा. ६) मान सावकाश डाव्या बाजूला खांद्यावर वाकवा अर्थात उजव्या बाजूला ताण मिळू द्या. ७) मान सरळ करा. ८) मान सावकाश डाव्या बाजूला उजव्या बाजूला वाकवा. डाव्या बाजूला ताण मिळू द्या. ९) मान सरळ करा.



१) प्रथम सरळ ताठ उभे रहावे. २) प्रथम उजवा खांद्या हळूच उचलावा व खाली घ्यावा. ३) डावा खांद्या हळूच उचलावा व खाली घ्यावा. ४) आता दोन्ही खांद्या एकाच वेळी उचलावेत व खाली घ्यावेत. ५) वरील चारही क्रिया ४ ते ५ वेळा कराव्यात.



१) दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांत गुंफून कपाळावर ठेवा. हाताने कपाळावर व कपाळाने हातावर दाब द्या. यामध्ये मानेच्या पुढील स्नायूंचे ताण बसतो. २) दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांत गुंफून मानेवर (मागच्या बाजूस) ठेवून मानेचे हातावर व हाताने मानेवर दाब द्यावा. ३) दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांत गुंफून डोक्याच्या मागील बाजूस ठेवून, हाताने डोक्यावर व डोक्याने हातावर दाब द्यावा. यामध्ये मानेच्या मागील स्नायूंचे ताण बसतो. ४) वरील तीनही क्रिया ३ ते ५ वेळा कराव्यात.