

Back & Neck Exercises



Authored by :

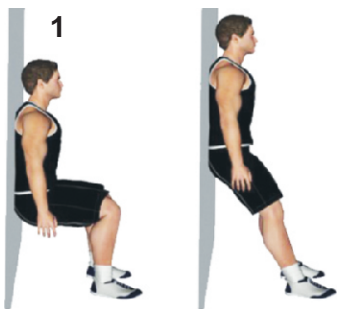
Dr. Amit Shridhar

Senior Consultant Spine Specialist & Surgeon

Director & Head of Spine Care Clinics

www.spinesurgeonindelihi.com | M : 8802432321

BACK EXERCISE



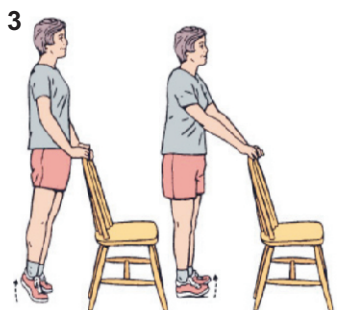
Wall Slides Stand with back leaning against a wall. Bring your feet one foot forward to the wall. Keep abdominal muscles tight while, slowly bending both knees. Hold for a few seconds and slowly return to the original position. Repeat this 10 times.

दीवार के साथ सरकना दीवार के सहारे पीठ लगा कर खड़े हो जाएं, अपने दोनों पैरों को दीवार की तरफ से एक फुट आगे ले जाएं, धीरे-धीरे अपने दोनों घुटने मोड़ते हुए उदर की पेशियों को भीच कर रखें, कुछ सैकंड तक इसी अवस्था में रहें, फिर मूल अवस्था में लौट जाएं। इस



Standing Arch Stand with your feet apart and hands on your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for a count of 5. Repeat this 10 times.

खड़ी मेहराब अपने पैर फैला कर हाथ कमर पर रख कर खड़े हो जाएं, उंगलियां पीछे की ओर रखें, धड़ को हाथों से सहारा दे कर कमर से पीछे की तरफ झुकें, घुटने सीधा रखें। 5 गिनने तक इसी अवस्था में रहें फिर ढीला छोड़ दें। इस क्रिया को 10 बार दोहराएं।



Heel Raises Stand on your feet balancing yourself. Holding onto a support slowly raise your body up on your toes and hold for a count of 5. Then, Slowly return to the original position. Repeat this 10 times.

एड़ी उठाना अपने आप को सीधा कर पैरों पर खड़े हो। कोई सहारा लेकर धीरे-धीरे अपने शरीर को पंजों के बल ऊपर उठाएँ और 5 गिनने तक उठाएँ रहें, उसके बाद धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में लौट आएँ। इस क्रिया को 10 बार दोहराएं।

BACK EXERCISE

4



Back Leg Swing Stand behind a chair with your hands on the back of the chair. Lift one leg back and up while keeping the knee straight. Return slowly. Raise other leg and return. Repeat 5 times with each leg.

पैर को पिछे घुमाना कुर्सी को पिछे से दोनों हाथों से फड़ कर खड़े हो जाएं। बिना घुटना मोड़े दाहिने पैर को पिछे उठाएं और धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में आ जाएं। ऐसे ही बाएं पैर से भी करें। यह क्रिया दोनों पैरों से 5 बार करें।

5



Single Knee to Chest Lie on your back with both knees bent. Hold your thigh behind knee and bring one knee up to chest. Hold for a few seconds. Relax. Repeat with alternate legs.

एकल घुटना छाती पर दोनों घुटने मोड़ कर पीठ के बल लेट जाएं, घुटने के पीछे से अपनी जांघ पकड़ लें और एक घुटना छाती पर ले आएँ, कुछ सैकंड राक कर रखें, ढीला छोड़ दें और बारी-बारी से दोनो पैरो से यही क्रिया करें।

6



Double Knee to Chest Grasp both your knees with your hands and pull them towards your chest. Hold for a few seconds and relax. Let your knees return but keep them bent at arm's length. Repeat this 10 times.

दोनों घुटने छाती पर अपने दोनों हाथों से अपने घुटने पकड़ कर अपने सीने की ओर खींचें, कुछ सैकंड के लिए रुकें और फिर ढीला छोड़ें, अपने घुटनों को छोड़ते समय बाँह समान अंतर पर मोड़ें रखें। इस क्रिया को 10 बार दोहराएं।

BACK EXERCISE

7



Hamstring Stretch Lie on your back with your legs up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg.

Hold for a count of 5 and then return to the original position. Repeat with alternate legs.

घुटने के पीछे की नस को खींचना अपने पैर ऊपर उठा कर पीठ के बल लेट जाएं और सहारे के लिए अपने हाथ पैर के ऊपरी हिस्से पर रख लें, उठे हुए घुटने को धीरे-धीरे उठाएं और तब तक उठाते चले जाएं जब तक की पैर का ऊपरी हिस्से के पिछले में खिचाव न महसूस होने लगे। 5 गिनने तक इसी अवस्था में रोक कर रखें, उसके बाद मूल अवस्था में वापस लौटें। दोनों पैरों से बारी-बारी यही क्रिया दोहराएं।

8



Standing Hamstring Stretch Place your leg up on a chair and gently bend forward at the waist. Hold 30 seconds. Do this 5 times a day.

खड़े हो कर घुटनों का खिचाव बाएं पैर को जमीन पर और दाहिने पैर कुर्सी के ऊपर सीधा रख कर खड़े हो, कमर के सहारे आगे की ओर आराम से झुकें और 30 सैकंड रुकें। दूसरे पैर से भी यही क्रिया दुबारा करें। 5 बार यह व्यायाम करें।

9



Pelvic Lift Keep your legs together, Cross your arms over your chest. Tilt your pelvis and push our low back to the floor as in the previous exercise. Slowly lift your pelvis off the floor as far as possible without straining. Maintain this position for three seconds. Lower your pelvis to the floor. Do not hold breath. Repeat 5 times.

कुल्हो को ऊपर उठाएं अपनी पीठ को मोड़े बिना, धीरे-धीरे अपने कुल्हों को ऊपर की तरफ उठाएं, घुटनों से कंधों तक अपना शरीर सीधा रखें। 5 की गिनती तक इसी स्थिति में रहें, फिर नीचे आ जाएं। 5 बार यह व्यायाम करें।

10



Pelvic Tilt Lie on your back on a firm surface. Keep your feet flat on the surface and knees bent. Push your back into the floor by pulling the lower abdominal muscles up and in. Hold your back flat while breathing easily in and out. Hold for a count of 5. Do not hold breath.

श्रोणि का झुकाव किसी कठोर सतह पर लेट

जाएं, पैरों को सतह से लगा कर रखें और घुटने मोड़ लें, उदर के निचले हिस्से की पेशियों को बाहर और अन्दर खींच कर अपनी कमर को सतह पर दबाएं, सहजता से अन्दर-बाहर सांस लेते हुए अपनी कमर को सपाट रखें, 5 गिनने तक इसी अवस्था में रहें सांस न रोकें।

11



Hip Rolling Lie on your back on a firm surface. Keep both your knees bent, feet flat on the surface. Cross your arms over your chest. Turn your head to one direction while turning both your knees to the opposite

direction. Return to the original position and relax. Now repeat in the reverse direction. Repeat with alternate sides.

कूल्हे को घुमाना किसी कठोर सतह पर पीठ के बल लेट जाएं, अपने दोनों घुटने झुका कर रखें, पैर फर्श पर सपाट लगें हों, अपनी बांहों को छाती पर बांध लें, अपना सिर एक तरफ घुमा लें जबकि अपने दोनों घुटनों को विपरीत दिशा में मोड़ें, मूल अवस्था में लौट कर ढीला छोड़ दें, अब विपरीत दिशा में यही क्रिया दोहराएं, दोनों ओर यही क्रिया को दोहराएं।

12



Straight Leg Raises Lie on your back with one leg straight and one knee bent. Tighten abdominal muscles to stabilize low back. Slowly lift one leg straight up about 6 to 12 inches and hold for a count of 5 slowly return to the original position. Repeat this 10 times.

पैर को सीधा ऊपर उठाना अपनी पीठ के बल लेट कर एक पैर सीधा फैला लें और एक घुटना मोड़ें, कमर को स्थिर करने के लिए उदर पेशियों को भींच लें, धीरे-धीरे सीधे पैर को लगभग 6 से 12 इंच तक उठाएं और 5 गिनने तक उठाए रहें, धीरे-धीरे मूल अवस्था में लौट आएँ, यही 10 बार दोहराएं।

BACK EXERCISE

13



Alternate Leg Extension • Lie on your stomach with your arms folded under your chin. • Slowly lift one leg - not too thigh - without bending it, while keeping your pelvis flat on the floor. Slowly lower your leg and repeat with other leg.

लैग स्ट्रेच जमीन पर पेट के बल लेट जाओ और अपनी ठोड़ी के नीचे दोनों हाथों को मोड़ लो। जांघ पर दबाव डाल कर धीरे-धीरे एक पैर उठाएं बिना मुड़े-जांघ नहीं। 5 गिनने तक रोक कर रखें, पैर नीचे लाएं और ढीला छोड़ दें। अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर से दोहराएं।

14



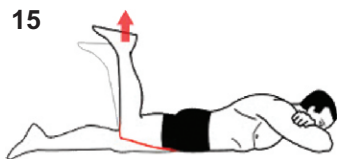
Alternate Arm - Leg Extension

- Face floor on hands and knees.
- Raise right arm and left leg.
- Do not arch neck
- Hold for 10 seconds and release.
- Raise left arm and right leg.
- Do not arch neck
- Hold for 10 seconds and release.

बारी-बारी से भुजा - पैर का खिंचाव

- दोनों हाथों और घुटनों के बल फर्श चौपायों की तरह झुक जाएं। अब दाहिने हाथ और बाएं पैर को फर्श से ऊपर उठाएं। गर्दन को ना उठाएं।
- 10 सैकंड तक इसी अवस्था में रुके फिर प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं। दुबारा बाएं हाथ और दाहिने पैर को फर्श से ऊपर उठाएं। गर्दन ना उठाएं।
- 10 सैकंड रुकने के बाद, प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।

15

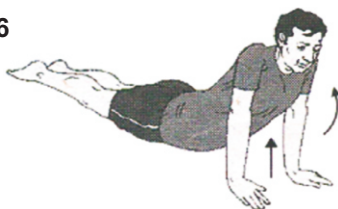


Hip Extension Bend your knee to a 90 degree angle so the sole of your foot touches the ceiling. Lift one thigh off the floor approximately 6 inches by raising your foot toward the ceiling. Your hip bones do not

leave the floor as you lift the leg. Slowly lower your thigh back to the starting position. Repeat 5 times.

हिप का खिंचाव पेट के बल लेट जाएं और अपने घुटने को पीछे कूल्हे की तरफ मोड़ें और जांघों के सामने वाले हिस्से में खिंचाव अनुभव करने तक मोड़ते जाएं, 5 गिनने तक रोक कर रखें, दोनों पैरों से 5 बार यही क्रिया दोहराएं।

16



Press Ups Lie on your stomach with your back and hips relaxed. Use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.

दबाव डालना पेट के बल लेट जाएं, पीठ और कूल्हे को ढीला छोड़ दें। अपने हाथों से दबाएं, अपने कूल्हे को नीचे रखने पर ध्यान केंद्रित रखें और ऊपरी धड़ को जितनी ऊंचाई तक धकेल सकें उतना धकेलें।

17



Cat and Camel Knee down on the floor in an all four position on your hands and knees. Curl your back up toward the ceiling like a cat. Hold for a count of five. Return to starting position. Pull your stomach down to the floor hollowing out your back. Hold for a count of five. Return to starting position. Repeat 10 times

बिल्ली और ऊँट हाथों और घुटनों के बल चौपायों की तरह फर्श पर झुक जाएं, अपनी पीठ को बिल्ली की तरह ऊपर की तरफ मोड़ें 5 गिनने तक इसी अवस्था में रहें, प्रारंभिक अवस्था में लौट आएं। अपनी पीठ को झुका कर अपने पेट को नीचे फर्श पर खींचें, 5 गिनने तक राक कर रखें, प्रारंभिक अवस्था में लौट आएं, 10 बार दोहराएं।

18



Back Extension Lie on your stomach on a mat. Place your arms at your side so that your hands are by your hips. Raise your head and shoulders off the mat as high as comfortably possible. Hold for a few

seconds. Lower the head & shoulders. Don't tense your shoulder muscles. Repeat for few times & relax.

कमर का खिंचाव चटाई पर पीठ के बल लेट जाएं, हाथों को बगल में रखें ताकि आपके हाथ आपके नितम्ब पर रहें। आराम से जितना सम्भव हो सिर और कंधों को चटाई से उतना ऊपर उठाएं, कुछ सैकंड तक रोक कर रखें, सिर और कंधे नीचे ले लायें, अपने कंधों की मासपेशियों पर तनाव न दें, कुछ बार दोहराएं और फिर ढीला छोड़ दें।

NECK EXERCISE

19



Stand or sit erect with chin tucked in close to chest. Turn head slowly to right trying to bring your chin over your right shoulder. Hold for three seconds; rotate head back to center position. Pause. Repeat in opposite direction. Repeat entire sequence 5 times.

आप खड़े हो कर या बैठ कर अपनी ठोड़ी को छाती के करीब लायें। अपने सिर को धीरे से घुमाये और अपनी ठोड़ी को दाँये कंधे पर ले जाने की कोशिश करें। यह प्रक्रिया 3 सैकेण्ड के लिए रोके, फिर वापिस सिर को बीच में आराम वाली स्थिति में लायें और फिर से इस प्रक्रिया को बाँये कंधे की ओर से भी दोहराये और इस व्यायाम को 5 से 6 बार करें।

20



Push chin downward, trying to touch it to your chest, without causing too much strain. Pause. Slowly lift head backward as far as possible without straining. Pause. Repeat 5 times.

अब की बार आपको सीधा खड़ा होकर के अपनी ठोड़ी को नीचे की ओर झुकायें और अपनी छाती को छुने की कोशिश करें, हाँ पर ध्यान रहे इस व्यायाम से आपको परेशानी नहीं होनी चाहिये। फिर वापिस आराम की अवस्था में आए और दोबारा फिर बिना किसी दबाव के फिर जितना हो सके अपने पीछे की ओर आसनी से ले जाये और इस व्यायाम को करीब 5 से 6 बार करें।

21



Bend your head slowly to the right, trying to bring your right ear to your right shoulder. Pause. Return slowly to center position. Pause. Repeat in opposite direction. Repeat sequences 5 times.

पहले आप सीधे खड़े हों, फिर अपना सिर धीरे से दाहिनी तरफ घुमाये और अपने दाहिने कान को दाहिने कंधे पर टच करने की कोशिश करें और फिर वहां पर रोके और दोबारा उसी अवस्था में आ जाएं और फिर इसी प्रक्रिया को ऐसे ही बाँयी तरफ भी करें और यह व्यायाम को 5 से 6 बार करें।

22



Roll your head clockwise in as wide a circle as possible (up, to the right, down, to the left) for three complete circles. Do the same in the opposite direction (counter clockwise). Pause. Repeat

पहले आप सावधान अवस्था में खड़े हो फिर अपने सिर को घड़ी की सुई के मुताबिक पहले दाँयी दिशा में घुमाकर नीचे की ओर ले जाये फिर बाँयी दिशा तक वापिस लेकर आये, जितनी आसानी से घुमाकर ला सके लाये फिर रुकें और फिर इस प्रक्रिया को बाँयी दिशा की ओर से घुमाकर नीचे ले जाए और दाहिनी तरफ ले जाकर रुकें। यह व्यायाम 3 से 4 बार करें।

23



Shoulder Shrug : Stand erect, arms held loosely at side. Breathe deeply as you lift your shoulders first as high and then as far back as they will move. Breathe out as you lower your shoulders to the starting position and relax. Repeat 20 times, at least twice a day. Build up this routine to 50 times, twice a day.

पहले आप सीधे खड़े होकर अपने हाथों को साथ में ढीला छोड़ें। फिर आप एक गहरी साँस भरें और अपने कंधों को ऊपर की तरफ उठाएँ। फिर थोड़ी देर में कंधों को वापिस लायें और धीरे-धीरे साँसे छोड़ें। फिर सावधान अवस्था में आएं और आराम से खड़े हो जाए। इस व्यायाम की प्रक्रिया को दिन में 15 से 20 बार करें।

24



Upper Back Stretch : Sit erect. Place hands on shoulders. Try to cross your elbows by bringing your right arm to the left and left arm to the right, until you feel the stretch across your upper back. Return to starting position, drop your hands and relax. Repeat 10 times.

पहले आप आराम से बैठे और फिर अपने हाथों को अपने कंधों पर रखें। फिर अपनी दाहिनी बाजू को बाँयी बाजू की तरफ से कोहनी से पार करने की कोशिश करें और फिर अपनी बाँयी बाजू को दाहिनी बाजू की तरफ से कोहनी से पार करने की कोशिश करें और यह जब तक करें जब तक पीठ के ऊपरी हिस्से से खिचाव महसूस न करें फिर उसी पहली स्थिति में लौट कर आये और हाथों को छोड़ दें, और आराम करें। यह व्यायाम 10 से 12 बार करें।

NECK EXERCISE

25



Pendular Exercise : Hold a 1- to 2-pound weight in your hand. Bending knees slightly, bend forward at waist and hold onto a table with other hand. Allow your arm to dangle freely. (A) Swing arm laterally across body (to the right and left) for 1 minute, keeping your elbow perfectly straight. (B) Then swing arm backward and forward for 1 minute. (C) Then swing arm in a gradually increasing circle clockwise for 1 minute. (D) and finally, repeat (C) counter clockwise.

पहले आप थोड़ा आराम से झुके और फिर अपने हाथ में 1 से 2 किलो वजन रखें और फिर घुटनों को थोड़ा सा झुकायें, कमर को आगे की तरफ घुमायें और दूसरे हाथ को एक टेबल पर रखें और दूसरे हाथ को पूर्ण रूप से नीचे की तरफ छोड़ दें। फिर घड़ी की सुई की तरह अपने हाथ को दाहिनी और बाँयी ओर घुमायें यह व्यायाम कुछ मिनट तक करते रहें। उसी तरह से दूसरे हाथ से भी करें।

26



Climbing The Wall Exercise :

Face the wall. Keeping your elbow straight, “walk” your fingers up the wall as high as you can go. (Do not shrug or hunch your shoulder or tilt the upper half of your body.) Repeat 10 times each time trying to “walk” a little higher. Turn your body slightly and repeat 10 times. Continue gradually turning your body and repeating the exercise until you are at a right angle to the wall. Perform this exercise for 10 minutes, 2 or 3 times a day.

पहले आप दीवार के सामने सावधान अवस्था में खड़े होकर अपनी कोहनी को सीधा रखते हुए उँगलियों को दीवार पर ऊपर तक चलायें और जितना ऊपर आसानी से ले जा सकें, बस ध्यान रखें कंधे पर कर्कश ना करें और शरीर के ऊपरी हिस्से को ना झुकायें और यह व्यायाम दिन में 2 से 3 बार करें।

27



Resisted Flexion (Neck) : Stand or sit erect. Place one hand on top of the other on your forehead. Push your head forward against the heel of your hand, without moving your head. Hold for a count of 10 (approx. 7 seconds). Relax. Repeat 3 times.

पहले आप सीधे खड़े हो जाए या बैठ जाए और फिर अपने माथे के दूसरी ओर दोनों हाथ माथे पर रखें और अपना सिर आगे की ओर बढ़ाये और फिर लगभग 7 सैकेण्ड तक रुकें और फिर पहले जैसी अवस्था में आए और आराम करें, फिर इस व्यायाम को 3 बार दोहराए।

28



Resisted Extension (Neck) : Stand or sit erect. Clasp your hands behind your head-not your neck. Push your head backward against the resisting hands, without moving your head. Hold for a count of 10 (approx. 7 seconds). Relax. Repeat 3 times.

आप सावधान अवस्था में खड़े हों फिर अपने सिर के पीछे अपने दोनों हाथों को रखें, फिर सिर को पीछे अपने हाथों की ओर धकेले और इस प्रक्रिया को 7 सैकेण्ड तक करें और इस व्यायाम को 3 बार करें।

11



Resisted Side Bend : Stand or sit erect. Place your right hand on the right side of your face, Push your head sideward against your hand, without moving your head. Hold for a count of 10 (approx. 7 seconds). Relax. Repeat in opposite direction (i.e., left hand on left side of face). Repeat sequence 3 times.

पहले आप सावधान अवस्था में ज़मीन पर खड़े हों, उसके बाद अपने सीधे हाथ को अपने चेहरे के दाँये ओर रखें, अपने सिर को हिलाये बिना अपने हाथ से सिर को दबायें और 7 सैकेण्ड तक रुकें और फिर आराम करें। यह प्रक्रिया बाँयी ओर भी करें, यह व्यायाम 3 बार अवश्य करें।

NECK EXERCISE

29



Resisted Rotation : Stand or sit erect. Place your right hand on right temple and your left hand on the left side of the back of your head (your hands should be diagonally opposite). Attempt to look over your right shoulder, resisting the movement of your head with your hands. Hold for a count of 10 (approx. 7 seconds). Relax. Repeat in opposite direction,

with left hand on left temple etc. Relax. Repeat sequence 3 times.

आप पहले जमीन पर सीधे खड़े हो जाएँ और उसके बाद आप दाँये माथे पर अपने दाँये हाथ को सिर के पीछे की बाईं तरफ एक बाँया हाथ रखें और फिर अपने हाथों से सिर को आवाजाही को रोकते हुए अपने दाँये कंधे को देखने का प्रयास करें। यह कम से कम 7 सैकेंड तक वही रुके फिर वापिस आएँ और फिर बाँयी ओर बाँयी हाथ के साथ विपरीत दिशा में दोहरायें।

30



Resisted Extension (Shoulder) :

Stand or sit erect. Raise both forearms in front of body, parallel to ground, with elbows bent. Intertwine fingers and pull. Hold for a count of 7 (approx. 5 seconds). Relax. Repeat 3 times.

पहले आप सीधे बैठे फिर अपने दोनों हाथों को आगे की ओर बढ़ाये और जमीन के समानान्तर कोहनी के झुकाव रखें और अपने दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे में फसाकर खींचें। ऐसा 6 से 7 सैकेंड तक जरूर करें और यह व्यायाम 3 बार करें।

31

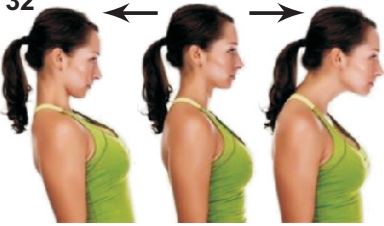


Resisted Flexion (Shoulder) :

Stand or sit erect. Raise both forearms in front of body, parallel to ground, with elbows bent. Place both palms flat against each other and press. Hold for a count of 7 (approx. 5 seconds). Relax. Repeat 3 times.

आपको पहले जमीन पर सीधा बैठना है और फिर अपने दोनों हाथों को अपने सामने लाये और कोहनी के झुकाव को समानान्तर रखें और दोनों हाथों की हथेलियों को एक दूसरे के सामने लायें और आपस में दबायें और इस प्रक्रिया को कम से कम 7 सैकेंड तक करें और यह व्यायाम 3 बार दोहरायें।

32



Neck Retraction : keeping the rest of the body straight push your chin forward so your throat is stretched. gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds. return your head to the centre and push it backwards keeping your chin up. hold for 5 seconds and repeat 5 times.

पहले आप सावधान अवस्था में खड़े हो फिर शरीर के बाकी हिस्सों को सीधा रखें और अपनी ठोड़ी को आगे की ओर बढ़ायें ताकि आपके गले का विस्तार हो सके और मांसपेशियों के खिंचाव को दूर करें और इस को कम से कम 5 सैकेण्ड तक करें और फिर वापिस बीच में लौटें और फिर अपनी ठोड़ी को ऊपर की ओर रखते हुए इसको पीछे की ओर ले जाएं। यह प्रक्रिया भी 5 सैकेण्ड तक करें और इस व्यायाम को 5 से 7 बार दोहरायें।

33



Neck Stretches : Place your left hand on the far side of your head and your right hand behind your back.

- (1) Pull your head toward your shoulder until you feel a gentle stretch.
- (2) Hold for 5 seconds.
- (3) Switch hand positions and repeat the exercise in the opposite direction.

पहले आप सावधान अवस्था में खड़े हो फिर अपने बाँये हाथ को अपने सिर की दूसरी ओर रखें और अपने दाँये हाथ को अपने पीछे रखें, फिर अपने बाँये हाथ से अपने सिर को अपने कंधे की ओर खिंचने की कोशिश करें, जब तक खिंचाव महसूस ना हो। फिर इस को 5 सैकेण्ड तक पकड़ कर रखें और इस व्यायाम को 10 बार करें।

34

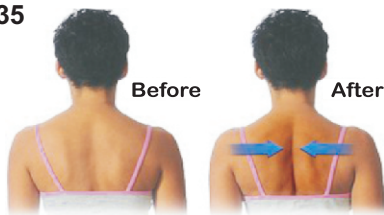


Levator Scapular Stretch : place right hand on the same side shoulder blade. with the other hand, gently stretch head down and away. hold for 5 seconds and repeat 10 times. Levator scapular stretch :

पहले आप सीधे खड़े हो फिर अपने दाँये हाथ को अपने कंधे पर रखें और बाँये हाथ से अपने सिर को नीचे की ओर करें और इस अवस्था में आप 5 सैकेण्ड तक ऐसे ही रहें और फिर वापिस आराम वाली अवस्था में आयें और यह व्यायाम को 10 बार दोहरायें।

NECK EXERCISE

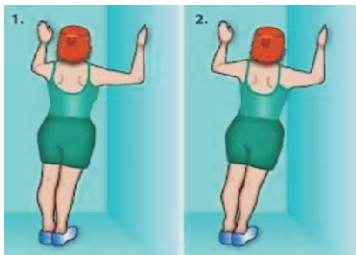
35



Scapular Retraction : with elbows bent to 90 degrees pinch shoulder blades together and rotate arms out , keeping elbows bent. repeat 10 times.

पहले आप सावधान अवस्था में खड़े हो फिर कोहनी के साथ 90 डिग्री तक अपने दोनों कंधों को एक साथ मिलाने की कोशिश करें और फिर उसी अवस्था में वापिस आए। इस व्यायाम को 10 बार करें।

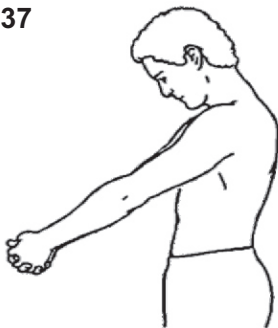
36



Corner Stretch : Standing in the corner with hands just above the shoulder level and feet about few inches from the corner lean forward until a comfortable stretch is felt across the chest. hold for 5 seconds and repeat 10 times.

पहले आप एक कोन में आराम से खड़े हो उसके बाद अपने दोनों हाथों को कोने के ऊपर रखें और अपने पैरों को पिछे की ओर ले जायें, उसके बाद यह जब तक करें जब तक जी छाती पर आराम से खिचाव महसूस नहीं होता और इस व्यायाम को 10 बार दोहरायें।

37



Lower cervical and upper thoracic stretch : Clasp hands together in front with arms extended. Gently pull the shoulder blades apart and bend head forward. Hold for 5 seconds and repeat 10 times.

गर्दन के नीचे का और धड़ से ऊपर का खिचाव दोनो हाथों को एक साथ सीधा रखते हुए आगे की तरफ जोड़े। दोनों कंधों को खिचते हुए सर को आगे की तरफ झुकाये। इस व्यायाम को ५ सैकेण्ड तक रोकेँ और १० बार दोहरायें।

Stay Positive



“The way you think about pain can shape how you experience it. If you feel afraid, this can make your muscles tense up, adding to your pain. When this fear keeps you from moving, your body gets weaker, you feel stressed, and the whole cycle starts over again. Fear of making things worse is typically the biggest hurdle to doing what’s best for your back. Instead, try relaxation techniques and gentle exercises to help ease pain.”

-Andrew marsh, PT, Cert. MDT,
Physical Therapist, U-M Spine Program



KNOW YOUR DOCTOR

Dr. Amit Shridhar is an ortho-spine surgeon associated with Fortis Hospital - Shalimar Bagh, Sant Parmanand Hospital - Civil Lines, Action Balaji Hospital - Paschim Vihar. He did his Mch Orthopaedics (Sub Speciality Spine) from United Kingdom.

He did his fellowship in Spine Surgery from various renowned institutions in India. He believes in comprehensive spine care both surgical & non-surgical. He has exposure of performing more than six thousand spine surgeries independently.

He is well versed with all types of spine pain relieving procedures and injections. He has a keen interest in academics. He is actively involved in teaching of DNB Post Graduate Students.

TREATMENT OF



- ♦ Back Pain
- ♦ Cervical Pain
- ♦ Slip Disc
- ♦ Sciatica
- ♦ TB Spine
- ♦ Arthritis
- ♦ Nerve Pain
- ♦ Spondylitis
- ♦ Tail Bone Pain
- ♦ Fractured Spine
- ♦ Osteoporosis
- ♦ Diabetic Neuralgia



SPINE CLINICS

THE SPINE CARE CLINIC

4/31, **West Patel Nagar**, Just Behind
Patel Nagar Metro Station &
Metro Gate No. 2, Opp. Union Bank

Tues. & Sat. - 5 to 9 p.m.

THE SPINE CARE CLINIC

C-8/66, Near Madhuban Chowk,
Opp. Gurudwara & Jain Mandir, Near
Metro Pillar No. 380, Sector-8, **Rohini**

Mon., Wed. & Fri. - 5 to 9 p.m.

THE SPINE CARE CLINIC

182, Jagriti Enclave,
Anand Vihar,
(Near Jain Neuro Centre)

Thurs. - 5 to 8 p.m.

FORTIS HOSPITAL

Shalimar Bagh

Tues. & Fri. - 9 to 11 a.m.

SANT PARMANAD HOSPITAL

Civil Lines

Mon., Wed., Thurs. & Sat. - 12 to 4 p.m.

ACTION BALAJI HOSPITAL

Paschim Vihar

Wed. - 9 to 11 a.m.

For Appointments Please Call : 8586878882, 8802432321