

ലോഡ് തിരഞ്ഞെടുക്കൽ നടപടിക്രമം - ബോർഗ് സ്കൈയിൽ

1. റോഗിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന ഒരു ലോഡ്(നിറം) തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
2. റോഗിയോട് 3 തവണ ആവർത്തിക്കാൻ ആവിശ്യപെടുക.
3. വിവരണങ്ങൾ സൂചകങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ അളവ് 0 മുതൽ 10 വരെ രേഖാചെയ്യാൻ റോഗിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
4. ഈ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ വ്യായാമത്തിലും ലോഡ് ലെവൽ ക്രമീകരിക്കുക.
5. മറ്റൊരു കൈയുമായി താരതമ്പം ചെയ്യുക. ദുർബലമായ കൈയ്ക്കുള്ള രേറ്റിംഗിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ലോഡ് (നിറം) തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- വ്യായാമത്തിൽ വ്യത്യസ്ത വിരലുകൾ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നുണ്ടാക്കിൽ, ആദ്യത്തെ വിരലിന്റെ ബലത്തിൽ ലോഡ് അടിസ്ഥാനമാക്കുക.
6. ഓരോ കൈയ്ക്കും, ബാക്കിയുള്ള 10 ആവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ റോഗിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
7. ഓരോ വ്യായാമത്തിനും വേണ്ടി റോഗിയുടെ ചികിത്സ ലോഗിലും, വ്യായാമ ഡയറിയിലും ലോഡ്(നിറം) രേഖപ്പെടുത്തുക.

NB: ആദ്യത്തെ സെഷ്യൂ വേണ്ടി, റോഗികൾ 3 സും 4 സും ഇടയിൽ നിരക്ക് ഇടത്താക്കുന്ന ഒരു ലോഡ് തിരഞ്ഞെടുക്കുക ('മിതമായത് മുതൽ' 'കൂറച്ച് ശ്രദ്ധമായത്')

0	ഒന്നുമില്ല
1	വളരെ കുറഞ്ഞത്
2	സാമാന്യം കുറഞ്ഞത്
3	മിത്തപം
4	ചെറിയ ബുദ്ധിമുട്ട്
5	കറിനം
6	
7	വളരെ കറിനം
8	
9	
10	വളരെ വളരെ കറിനം

