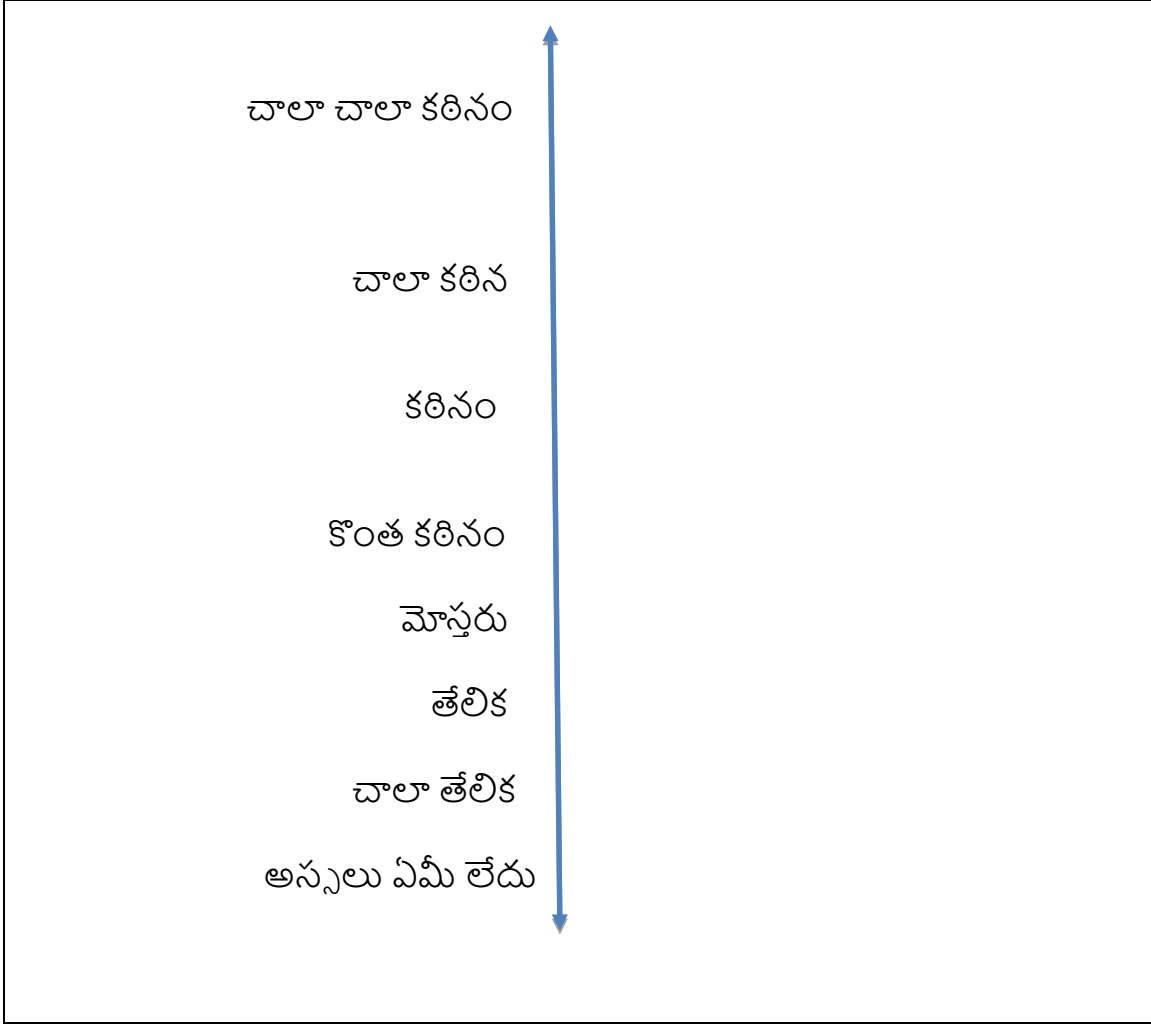


1. రోగి సామర్థ్యానికి లోబడి ఉందని మీరు భావించే బరువు (రంగు)ని ఎంచుకోండి.
2. 3 సార్లు తిరిగి చేయమని రోగిని అడగండి.
3. వర్ణాలను సూచనగా ఉపయోగించి 0 నుండి 10 వరకు క్లిష్టత స్థాయిని సూచించమని రోగిని అడగండి.
4. ప్రతి వ్యాయామం కోసం బరువు స్థాయిని సర్దుబాటు చేయడానికి ఈ అభిప్రాయాన్ని ఉపయోగించండి.
5. మరొక చేతితో పోల్చండి. బలహీనమైన చేతిని సూచించి దాని ఆధారంగా బరువు(రంగు) ఎంచుకోండి.
 - ఒక వేళ వ్యాయామం వేర్వేరు వేళ్ళు వ్యాయామం చేయడాన్ని కలిగి ఉంటే, మొదటి-వేలు బలంపై భారాన్ని ఆధారంగా చేసుకోండి.
6. ప్రతి చేతికి మిగిలిన 10 పునరావృత్తులు పూర్తి చేయమని రోగిని అడగండి.
7. ప్రతి వ్యాయామం కోసం చికిత్స నమోదు మరియు రోగి యొక్క వ్యాయామ దీనచర్య భారం (రంగు) రికార్డ్ చేయండి .

బాగా గమనించండి: పరారంభ వ్యవధి కోసం, రోగులు 3 మరియు 4 మధ్య సూచించే భారాన్ని ఎంచుకోండి ('మధ్యస్థం' నుండి 'కొంతవరకు బలమైనది'). తదుపరి పురోగతి కోసం చికిత్సకుడిచే పుస్తకం యొక్క విభాగం 8.3.2 చూడండి.

0	అస్సలు ఏమీ లేదు
1	చాలా తేలిక
2	తేలిక
3	మోస్తరు
4	కొంత కఠినం
5	కఠినం
6	
7	చాలా కఠినం
8	
9	
10	చాలా చాలా కఠినం



Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.