చేతి మరియు చేయి వ్యాయామాలు

వేలి కణుపులని వంచుట

1. చూపిన విధంగా మీ అన్ని వేళ్ల కణుపుల కీళ్లను క్రిందికి వంచండి.

2. ఇతర వేలను నిటారుగా ఉంచండి.

_____ సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

మీరు రెండు చేతులతో ఒకేసారి చేయవచ్చు.

వేళ్ళను వంచుట

1.మీ వేలి కణుపులను నిటారుగా ఉంచుతూ, చూపిన విధంగా మీ వేళ్ల మొదటి రెండు కీళ్లను క్రిందికి వంచండి.

_____సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

2. ప్రారంభ స్థితికి మీ చేతి వేళ్ళను తీసుకొనిరండి.

3.అప్పుడు మీ వేళ్లను వంచి, చూపిన విధంగా మీ అరచేతి క్రింది భాగాన్ని తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

_____సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

4. ప్రారంభ స్థితికి మీ చేతి వేళ్ళను తీసుకొనిరండి.

5.అప్పుడు చూపించిన విధంగా మీ వేళ్ళను మూసి పిడికిలిని చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

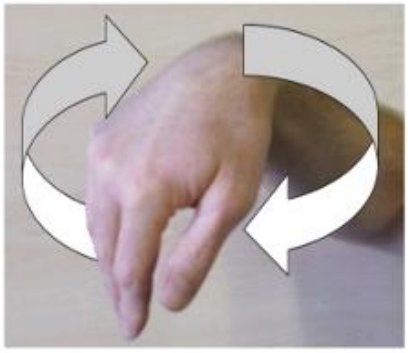
_____సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

చేతి వేళ్ళను పక్కకు కదుపుట

1. మీ అరచేతిని బల్లపై ఉంచండి, తద్వారా అవి మీ ముంజేయికి సమాంతరంగా ఉంటాయి.

2. చూపించిన విధంగా మీ బొటనవేలును పక్కకు కదపండి.

మణికట్టు వలయాలు



3. చూపుడు వేలును పైకి ఎత్తండి మరియు బొటనవేలు వెపుకు కదపండి.

4. మీ చూపుడు వేలును క్రింద పెట్టి బొటనవేలుకు ఇతర వేళ్లతో ఈ విధానాన్ని మరల చేయండి.

ల్ల నుండి మీ చేతులను తీసేసి ప్రారంభ స్థితికి తిరిగి ళ్లండి.

మీ ముంజేయి మరియు మోచేయిని కదపకుండా ఉంచుతూ మీ చేతిని గుండ్రంగా తిప్పండి.

ఈ ప్రకియని తిరిగి చేయండి.

ఈ వ్యాయామాన్ని మీరు ఒకే సమయంలో రెండు చేతులతో చేయవచ్చు.

వేళ్ళను విస్తరించండి

1 .మీ అర చేతులను నిటారుగా బల్లపై ఉంచండి.

2. మీ వేళ్లను దూరంగా జరిపి వీలైనంత వరకు సౌకర్యవంతంగా నిటారుగా ఉంచండి.

_____సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

మణికట్టుని వెనుకకు వంచుట

1.మీ మోచేతులను 90° వంచి మీ అరచేతులను లోపలి ప్రక్కకు తిప్పి బల్లపై ఉంచండి. మీ రెండు చేతుల్లో సాగే పట్టిని పట్టుకోండి. సాగే పట్టి బిగుతుగా లేకుండా మీ చేతులు చాలా దూరంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.

2.మీ ముంజేతులను కదలకుండా ఉంచుతూ, పట్టిని వీలైనంత వరకు సాగదీస్తూ మీ మణికట్టును వెనుకకు వంచండి.

3. 2 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆపై చాలా నెమ్మదిగా ప్రారంభ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి.

ఈ ప్రక్రియ చేస్తున్నప్పుడు మీకు మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉంటే, మీరు మీ చేతులు మరియు

మీరు పట్టిని సరిగ్గా పట్టుకోలేకపోతే, చికిత్సకుడు పట్టిని జతపరచడానికి మీకు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను చూపవచ్చు.

చేతితో పిండుట

1. చూపిన విధంగా మీ చేతిలో బంతిని లేదా మెత్తని జిగురు సంచి పట్టుకోండి
2. 2 సెకండ్ల పాటు మీరు సౌకర్యవంతంగగా చేయగలిగినంతవరకు గట్టిగా పిండండి , తదుపరి పట్టును వదలండి.

మీరు దీన్ని రెండు చేతులతో ఒకేసారి చేయవచ్చు. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉంటే, మీరు మీ చేతులు మరియు ముంజేతులని బల్లపై ఉంచవచ్చు.

వేళ్ళతో పిండుట

1. మెత్తని జిగురు సంచిని రోల్ చేయండి.

2. మీ చేతులను బల్లపై ఉంచి చూపిన విధంగా మీ వేళ్ల మధ్యలో మెత్తని జిగురు సంచిని ఉంచండి.

3. మీ వేళ్లను నిటారుగా ఉంచేటప్పుడు వీలైనంత వరకు సౌకర్యవంతంగా పిండండి.

4. ఈ ప్రక్రియను ఇతర వేళ్లతో తిరిగి చేయండి.

వేళ్ళతో గిల్లుట

1. మెత్తని జిగురు సంచిని పొడవుగా రోల్ చేయండి.

2. చూపిన విధంగా మీ బొటనవేలు మరియు మొదటి వేలి చిట్కా మధ్య మెత్తని జిగురు సంచిని పిండండి.

3. సౌకర్యవంతంగా వీలైనంత గట్టిగా పిండండి.

4. రెండు చేతులతో ఇతర వేళ్లతో తిరిగి చేయండి.

మీరు ఒకే సమయంలో రెండు చేతులతో చేయవచ్చు.

తల వెనుక చేతిని ఉంచుట

వీలైనంత వరకు మీ తల మరియు మెడ వెనుకకు మీ చేతితో చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

_____ సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

మీరు ఒకే సమయంలో రెండు చేతులతో చేయవచ్చు.

చేతిని వెనుకకు పెట్టుట

వీలైనంత సౌకర్యవంతంగా మీ వెనుకవైపుకు మీ చేతితో చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

_____సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

మీరు ఒకే సమయంలో రెండు చేతులతో చేయవచ్చు.

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.