



వ్యాయామ దినచర్య

ప్రతి వ్యాయామం కోసం ✓ లేదా ✗ గుర్తుని ఉంచండి

రోజులు

వ్యాయామాలు	పునరావృతాలు/ సమితులు	పట్టుకోనుట /రంగు	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
వేలి కణుపుని వంచుట		సెకన్లు																																
వేళ్ళను వంచుట		సెకన్లు																																
చేతి వేళ్ళను పక్కకు కదుపుట																																		
మణికట్టు వలయాలు																																		
వేళ్ళను విస్తరించండి		సెకన్లు																																
తల వెనుక చేతిని ఉంచుట		సెకన్లు																																
చేతిని వెనుకకు పెట్టుట		సెకన్లు																																
చేతితో పిండుట	x 10																																	
వేళ్ళతో పిండుట	x 10																																	
వేళ్ళతో గిల్లుట	x 10																																	
మణికట్టుని వెనుకకు వంచుట	x 10																																	

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.

