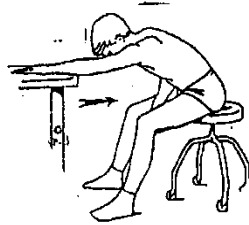


Frozen Shoulder Rehabilitation Exercises



Self Flexion Stretch

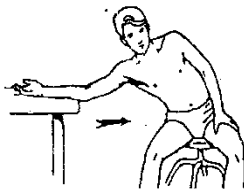
Reach forward along table to feel stretch.



टेबल पर आगे की तरफ बैठे जब तक खिंचाव का अहसास न हो.

Abduction Stretch

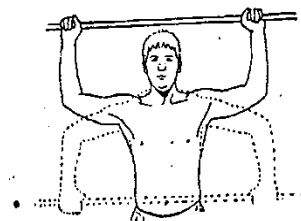
In this position raise head & Shoulders off floor.



इस स्थिति में सिर और कंधे को जमीन से ऊपर उठाइए

External / Internal Rotation

With elbows at 90° raise and lower stick.



कोहनी को ९० में रखकर लाठी को ऊपर और नीचे कीजिए

Alternative Self Flexion Stretch

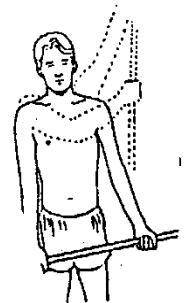
Reach arm up wall while moving closer to wall.



हाथ को दीवार पर ऊपर की तरफ बढ़ाते हुए दीवार के पास आते जाइए

Alternative Abduction Stretch

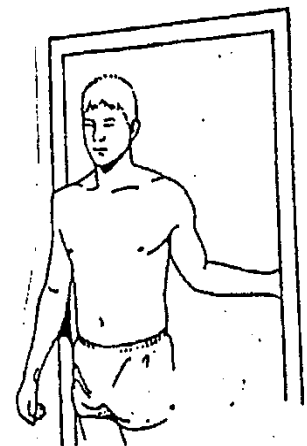
Holding stick with palm up, push stick sideways up to feel stretch.



लाठी को पकड़कर एक तरफ ढकेलिये जब तक खिंचाव का अहसास न हो.

Alternative External Rotation

Turn body from fixed hand to feel stretch.



हाथ को इस प्रकार रखें और शरीर को घुमाइएँ

Posterior Capsule Stretch

Gently pull on elbow with opposite hand across chest until a stretch is felt in shoulder.

एक कोहनी को दूसरे हाथ से रव्ीचें जब तक कंधे में खिंचाव का अहसास न हो



Inferior Capsule Stretch

Gently pull on elbow with opposite hand overhead until a stretch is felt in shoulder

धीरे से एक कोहनी को दूसरे हाथ से सिर के ऊपर खींचें जब तक कंधे में खिंचाव का अहसास न हो



Towel Stretch for Internal Rotation

Pull involved arm up behind back by pulling towel upward with good arm.

एक हाथ से तोलिए को पीठ के ऊपर पकड़ें और दूसरे हाथ से तोलिए को नीचे से पकड़कर रखिए और हाथ को ऊपर खींचिए ।



EXERCISE TWICE DAILY 40 MIN. MORNING & EVENING

wishing you a speedy recovery