

## Exercises in Spondylitis

❖ DO AS MARKED



- Lie on your back, both knees bent, feet on floor
- Lift your hips off the floor as high as possible
- Hold for 5 seconds and lower slowly
- Repeat for at least 5 times



- Lift your arms in front towards the ceiling, with fingers linked.
- Take your arms to the right as far as possible while taking your knees to the left as far as possible.
- Repeat on the opposite side
- Repeat for at least 5 times



- Keep your chin tucked in
- Reach both hands towards your knees.
- Lift your head and shoulders off the floor
- Relax & repeat for at least 5 times



- Keep your chin tucked in
- Lift your head and shoulders off the floor; reach both hands towards the outside of your right knee.
- Relax, repeat to the opposite side.
- Repeat for at least 5 times

## Exercises in Low Back Pain

❖ DO AS MARKED



### TRUNK FLEXION STRETCH

- On hands and knees, tuck in chin and arch back.
- Slowly sit back on heels, letting shoulder drop toward floor.
- Hold for 45 to 60 seconds.



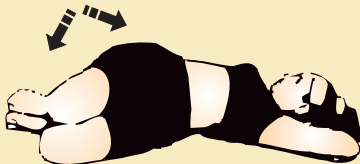
### CURL-UP EXERCISE

- Lie on the floor on back
- Keeping arms folded across chest, tilt pelvis to flatten back. Tuck chin in to chest.
- Tighten abdominal muscles while raising head and shoulders from floor.
- Hold for 10 seconds and release.
- Repeat 10 to 15 times. Gradually increase your repetitions.



### DOUBLE KNEE-TO-CHEST STRETCH

- Lie down on back.
- Pull both knees into chest until you feel a comfortable stretch in lower back.
- Keep the back relaxed.
- Hold for 45 to 60 second.



### LOWER TRUNK ROTATION STRETCH

- Lie on back.
- Keeping back flat and feet together, rotate knees to one side.
- Hold for 45 to 60 seconds.



### HAMSTRING STRETCH WHILE STANDING

- Stand on Right leg with left leg on table/chair
- Stretch hamstring by slowly bending right knee
- Hold for 45 to 60 seconds.



### PELVIC TILT EXERCISE

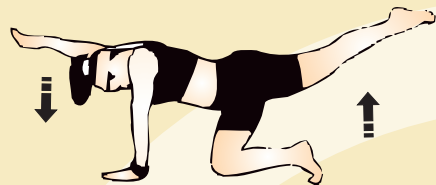
- Lie on back with knees bent, feel flat on floor and arms at sides.
- Flatten small of back against floor. (Hip with tilt upward).
- Hold for 10 to 15 seconds and release. Gradually increase your holding time to 60 seconds.



### PRONE LUMBAR EXTENSION

Purpose : To extend your lower back

- Lie on you stomach and place your hands on the floor near the sides of your head.
- Slowly push your upper body off the floor by straightening your arms, but keep your hips on the floor Hold for 10 seconds, than relax your arms, moving back to the floor.



### ALTERNATE ARM-LEG EXTENSION EXERCISE

- Face floor on hands and knees, Raise left arm and tight leg. Do not arch neck.
- Hold for 10 seconds and release, Raise right arm and left leg. Do not arch neck.
- Hold for 10 seconds and release.



### ALTERNATE LEG EXTENSION EXERCISE

- Lie on your stomach with your arms folded under your chin,
- Slowly lift one leg - not too high - without bending it, while keeping your pelvis flat on the floor.
- Slowly lower your leg and repeat with the other leg.

## Exercises in Osteoarthritis

❖ DO AS MARKED



- Lie on your back with your leg bent up.
- Put a rolled towel under your knee as shown and clasp your hands around your ankle. If you can't reach, use a belt around the ankle.
- Pull your ankle towards your bottom, and hold for 5 second.
- Repeat 3 times

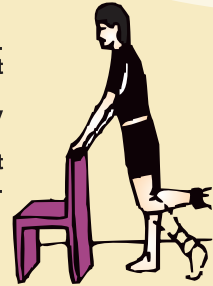


- Sit with your legs out straight and a support behind your back
- Place a rolled towel/wedge or full toilet roll under your knee
- Bend your ankle, straighten the knee and push it down against the towel. Then lift your leg 1 cm off the towel. Return to starting position.
- Repeat 10 times.



- Sit on a chair, with the leg to be exercised supported on a chair as shown
- Let your leg straighten in this position. Hold for 30 sees.
- Do this once.

- Stand with support. Put a 2kg weight around your ankle.
- Bring one leg slightly backwards
- Bend your knee and lift your foot off the floor. Hold for 10 sees
- Repeat 10 times.



- Sit with your arms crossed
- Stand up and then sit down slowly on a chair. (This can be made easier and more difficult by changing the height of the chair)
- Repeat 10 times.

- Stand with support.
- Squeeze a foam wedge/towel between your knees.
- Keep squeezing while gently bending your knees to 45 degrees
- Return to standing. Relax & squeeze again
- Repeat 10 times.



- Stand in front of a 20-40 cm step
- Step up 5 times with one leg leading and then repeat with the other leg leading
- Repeat 5 times.

- Stand on affected leg, with knee slightly bent.
- lift unaffected foot off floor.
- Hold for 30 sees, or longer if possible. Try not to hold onto any support.



## आहार पत्रक

- सुबह सोकर उठते ही बिस्तर पर लेटे ही लेटे दोनो हथेली जोड़कर इष्ट परमात्मा का दर्शन करें। फिर देखें कि नाक का कौन सा सुर चल रहा है। उदाहरण के लिए मान लीजिए नासिका का दायां सुर चल रहा है तो दायें हाथ से भूमि का रक्षा माँ देवी पद्ये कहते हुए स्पर्श कर प्रणाम कीजिए, फिर वही पैर जमीन पर रखकर उठिए और अपना कार्य कीजिए।
- हर क्रिया ॐ के साथ करें।
- प्राणायाम, योगासन अथवा कोई भी खेल खेलना, तैरना बागवानी करना, सूर्य नमस्कार, योग निद्रा।
- पूर्व दिशा में मुँह करके कागासन में सूर्योदय के 48 मिनट बाद सवा लीटर पानी पीना फिर राजारानी आसन करें 50 बार तीनों प्रक्रियाएं। 50-50 एक एक श्वाँस में।
- प्रक्षाल पूजा (गीला सूखा घर्षण)
- **नाश्ता** - अंकुरित आहार, सलाद, फलाहार, रसाहार, भीगा ड्रायफूट
- **चटनी** - खोपरा, इमली, धनिया, पुदीना, अदरक, लहसून आदि की।
- **दूध (जूस)** - नारियल, तिल, सिंगदाना, सोयाबीन, बादाम, खसखस, चोकर चाय, पालक चाय।
- **जूस व फल** - नीबू पानी, संतरा, मौसबी, अनानास, आंवला, खीरा, गाजर, मूली, पालक, टमाटर, चुकंदर खावें।
- **काढ़ा** - गुड़, सोठ (अदरक), तुलसी पुदीना, नीबू का गर्मागर्म काढ़ा पीना।
- **भोजन** - सलाद, बड़ी कटोरी पत्ते वाली भाजी, आधा आटा, अधा चोकर चपाती, अंकुरित बिना तेल, घी की सब्जियाँ।
- **मिठाई** - नारियल खजूर की बर्फी, तिल चोकर बर्फी, गुड़ धनिया की पंजरी, अंजीर, बादाम पिस्ता की बर्फी।
- **दोपहर** - बिना नमक शक्कर के जूस या सूप।
- **संध्या** - मौसमी फल, रसाहार, भिगोया ड्रायफूट, अंकुरित, सलाद आदि। या सलाद, अंकुरित, आटा+चोकर की चपाती, भाजी एवं उबली सब्जियाँ।
- **भोजन** - प्रत्येक ग्रास को खुशबु लेकर परम आनंद के साथ चबा चबाकर खायें।
- **काढ़ा** - रात्रि में भूख लगने पर काढ़ा लें।
- **कैसे ले** - आलू+भाजी, बेसन साबूत चने का, चाँवल (दाल+भाजी के साथ)
- **वर्जित** - डबल रोटी, बिस्किट, चाय, काफी, चाकलेट, आइसक्रीम, मैदे की बनी सामग्री, कोल्डड्रिंक, मसालेदार सब्जियाँ, नशीले पदार्थ न लें।
- ❖ खाने के 1 घंटा पूर्व अथवा 3 घंटा बाद पेट गर्म करके ठंडे पानी में कपड़े की पट्टी भिगों - निचोड़कर लपेटें उपर प्लास्टिक या शाल या फलालेन के पट्टी लपेटें आधा घंटे के लिए।
- ❖ पैर पानी में 10 मि. रखना, तलवा घर्षण तलवा मालिश, आंखों में गीला नेपकीन रखें, तेलनेति, नाक और नाभि में 5-5 बूंद खाने का तेल डालें।
- ❖ प्रतिदिन सुबह, दोपहर एवं रात्रि में 4 बार 30-30 भुजंगिनी मुद्रा करना एवं 250-250 बार मूल बन्ध लगाना।
- ❖ रात्रि को सोते समय भस्त्रिका प्राणायाम अनथक करके श्वास सामान्य करके प्रभु का आभार माने कि आज का दिन बहुत आनंदपूर्वक बिताया, आज की रात भी आपके हवाले फिर हर बार श्वास को आज्ञा चक्र के मध्य प्रभु को अर्पण करें।

दिनांक .....

मुख्य चिकित्साधिकारी  
आरोग्यम, नगपुरा, दुर्ग (छ.ग.)