

# कुम (रोटेटर कफ) का व्यायामहरू ।

## Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

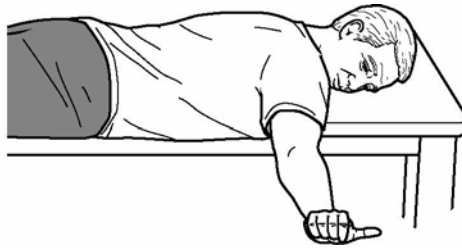
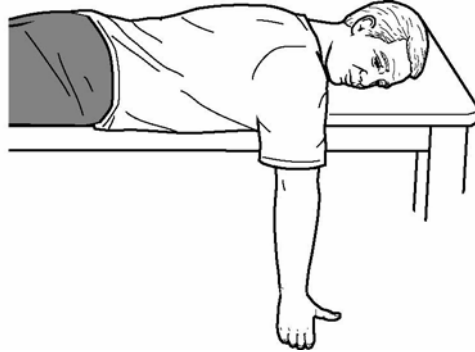
Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises \_\_\_\_\_ times each day.

### Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



यी व्यायामहरू कुमको मांसपेशीमा चोट लाग्दा वा काँध बलियो बनाउनका लागि गर्नुपर्ने गरिन्छ ।

- यी व्यायामहरू गर्न व्यायाम गर्ने टेबलमा वा आफ्नो हातलाई सीधा तल झार्न सकिने अन्य दरिलो सतहमा चोप्टो परेर सुत्नुहोस् ।
- आफ्नो टाउकोलाई व्यायाम गर्ने काँधतिर फर्काउनुहोस् ।
- यी व्यायामहरू गर्दा आफ्ना हातलाई काँधभन्दा माथि नउठाउनुहोस् ।

प्रत्येक व्यायाम \_\_\_\_\_ पटक दोहोर्याउनुहोस् ।

प्रत्येक आसनलाई 2 देखि 5 सेकेण्डसम्म कायम राख्नुहोस् । यी व्यायामहरू दैनिक \_\_\_\_\_ पटक गर्नुहोस् ।

### व्यायामहरू

- टेबलको डलिबाट हात सीधा तल झार्नुहोस् र बुढी औला आफ्नो टाउकोतिर फर्काउनुहोस् । तपाईंको कुहना सीधा हुनुपर्छ ।

आफ्नो हातलाई सीधा राखेर बसितारै टेबलको उचाईसम्म उठाउनुहोस् ।

एकछनि रोकेर फेरि हात तल झार्नुहोस् र दोहोर्याउनुहोस् ।

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- टेबलको डलिबाट हात सीधा तल झारनुहोस् । कुहनालाई सधिया पारनुहोस् र बुढी औला आफ्नो टाउकोतरि फर्काउनुहोस् ।

आफ्नो हातलाई टाउको तरि घुमाउँदै टेबलको उचाई बराबर माथि उठाउनुहोस् ।

एकछनि रोकेर हातलाई फेरि तल झारनुहोस् ।

- कुहना सीधा पारेर हात तल झारनुहोस् र हातको बुढी औला बाहिर नकालेर सीधा पारनुहोस् ।

आफ्नो हातलाई सीधा आफ्नो काँधको उचाई बराबर माथि उठाउनुहोस् ।

एकछनि रोकेर फेरि हात तल झारनुहोस् र दोहोर्याउनुहोस् ।

- तपाईंको कुहना सीधा पारेर हात तल झारनुहोस् र हातको बुढी औला बाहिर नकालेर आफ्नो शरीरको वपिरीत दशामा फर्काउनुहोस् ।

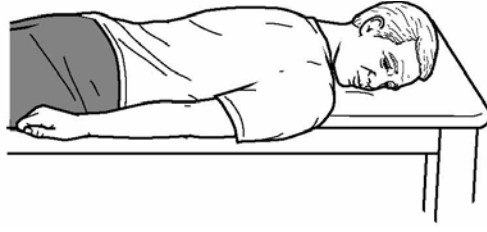
आफ्नो हातलाई टाउको तरि घुमाउँदै टेबलको उचाई बराबर माथि उठाउनुहोस् ।

एकछनि रोकेर फेरि हात तल झारनुहोस् र दोहोर्याउनुहोस् ।

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- हात तल झार्नुहोस्, कुहनी सीधा गर्नुहोस् र हातको बुढी औला बाहिर निकाल्नुहोस्।

बसितारै हातलाई टेबलको उचाई बराबर उठाएर आफ्नो छेउमा ल्याउनुहोस्।

एकछनि रोकेर हातलाई फेरि तल झार्नुहोस्।

- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- आफ्नो हातलाई टेबलको डलिबाट तल झारेर कुहनी 90 डग्रीको कोणमा मोड्नुहोस्।

कुहनी जस्ताको तेस्तै राखेर, आफ्नो हात टेबलको उचाई बराबर माथि उठाउनुहोस्।

एकछनि रोकेर हात फेरि तल झार्नुहोस् र दोहोर्याउनुहोस्।