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.

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

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

प्रत्येक व्यायाम ____ पटक दोहोर्याउनुहोस्। प्रत्येक आसनलाई 2 देखि 5 सेकेण्डसम्म कायम राख्नुहोस्। यी व्यायामहरू दैनिक _____ पटक गर्नुहोस्।

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.

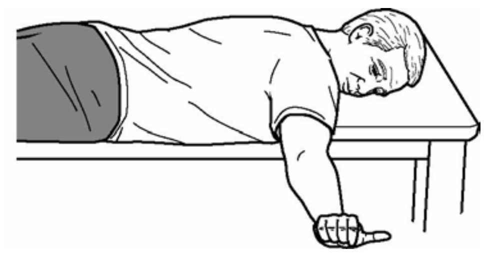
  Hold, then lower your arm and repeat.

व्यायामहरू

- ❑ टेबलको डलिबाट हात सीधा तल झार्नुहोस् र बुढी औंला आफ्नो टाउकोतिर फर्काउनुहोस्। तपाईंको कुहिना सीधा हुनुपर्छ।

  आफ्नो हातलाई सीधा राखेर बिस्तारै टेबलको उचाईसम्म उठाउनुहोस्।

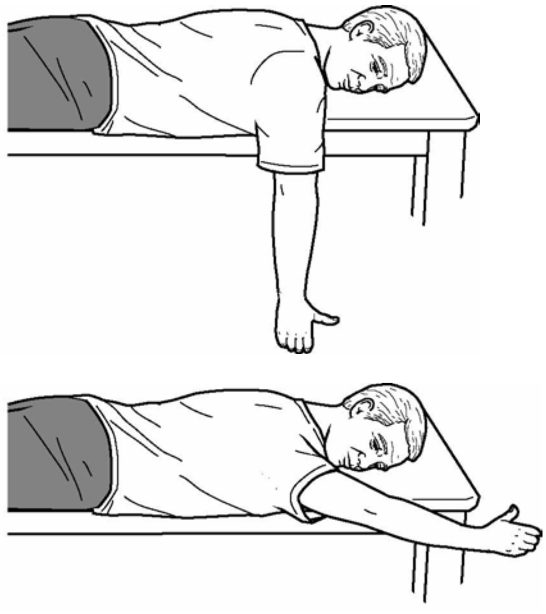
  एकछिन रोकेर फेरि हात तल झार्नुहोस् र दोहोर्याउनुहोस्।



- [ ] 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.



- [ ] टेबलको डलिबाट हात सीधा तल झार्नुहोस्। कुहनिालाई सधिा पार्नुहोस् र बुढी औंला आफ्नो टाउकोतरि फर्काउनुहोस्।

  आफ्नो हातलाई टाउको तरि घुमाउँदै टेबलको उचाई बराबर माथ उठाउनुहोस्।

  एकछनि रोकेर हातलाई फेर तिल झार्नुहोस्।

- [ ] 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.

- [ ] कुहनि सीधा पारेर हात तल झार्नुहोस् र हातको बुढी औंला बाहरि नकिालेर सीधा पार्नुहोस्।

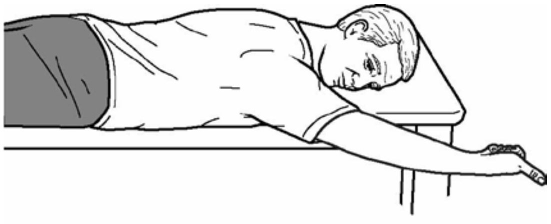
  आफ्नो हातलाई सीधा आफ्नो काँधको उचाई बराबर माथ उठाउनुहोस्।

  एकछनि रोकेर फेर हिात तल झार्नुहोस् र दोहोर्याउनुहोस्।

- [ ] 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.



- [ ] तपाईंको कुहनि सीधा पारेर हात तल झार्नुहोस् र हातको बुढी औंला बाहरि नकिालेर आफ्नो शरीरको वपिरीत दशिामा फर्काउनुहोस्।

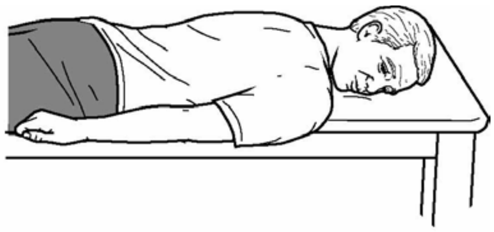
  आफ्नो हातलाई टाउको तरि घुमाउँदै टेबलको उचाई बराबर माथ उठाउनुहोस्।

  एकछनि रोकेर फेर हिात तल झार्नुहोस् 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.



- ❑ 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.

- ❑ हात तल झार्नुहोस्, कुहिना सीधा गर्नुहोस् र हातको बुढी औंला बाहरि नकािल्नुहोस्।

  बसि्तारै हातलाई टेबलको उचाई बराबर उठाएर आफ्नो छेउमा ल्याउनुहोस्।

  एकछनि रोकेर हातलाई फेरतिल झार्नुहोस्।

- ❑ आफ्नो हातलाई टेबलको डलिबाट तल झारेर कुहिनो 90 डगि्रीको कोणमा मोड्नुहोस्।

  कुहिनो जस्ताको तेस्तै राखेर, आफ्नो हात टेबलको उचाई बराबर माथउिठाउनुहोस्।

  एकछनि रोकेर हात फेरतिल झार्नुहोस् र दोहोर्याउनुहोस्।

© 2013 - June 29, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.