काँधलाई बलियो बनाउने व्यायामहरू

Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
  - ❑ Right arm
  - ❑ Left arm
  - ❑ Both arms
- Repeat each exercise _____ times.
- Hold each position for _____ seconds.
- If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.

- यी व्यायामहरू दिनको _____ पटक गर्नुहोस्:
  - ❑ दायाँ बाहु
  - ❑ बायाँ बाहु
  - ❑ दुवै बाहु
- प्रत्येक व्यायाम _____ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।
- प्रत्येक आसनलाई _____ सेकेण्डसम्म कायम राख्नुहोस्।
- तपाईंले चाहनुभएको खण्डमा, दरलिो टेबलमा सुतेर गरनि व्यायामहरू भुइँ वा व्यायाम गर्ने बेन्चमा पनि गिर्न सकन्छि।

With rod or cane

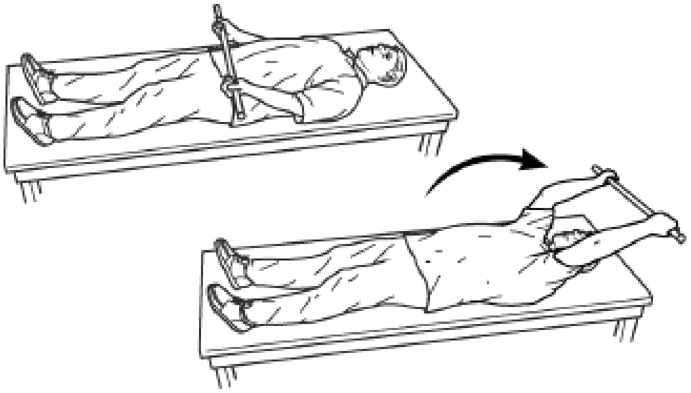
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

❑ Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



काठको डण्डी वा लौरो प्रयोग गरेर

तलका तीनवटा व्यायाममा काठको डण्डी वा लौरो प्रयोग गर्नुहोस्।

❑ काठको डण्डीलाई दुवै हातले मुनबिाट समातेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्।

समातेको डण्डीलाई नछोडकिन त्यसलाई आफ्ना खुट्टा माथि अड्याउनुहोस् र आफ्नो कुहनिालाई सीधा पार्नुहोस्।

डण्डीलाई उठाएर टाउको माथबिाट जतसिक्दो पर लैजानुहोस्।

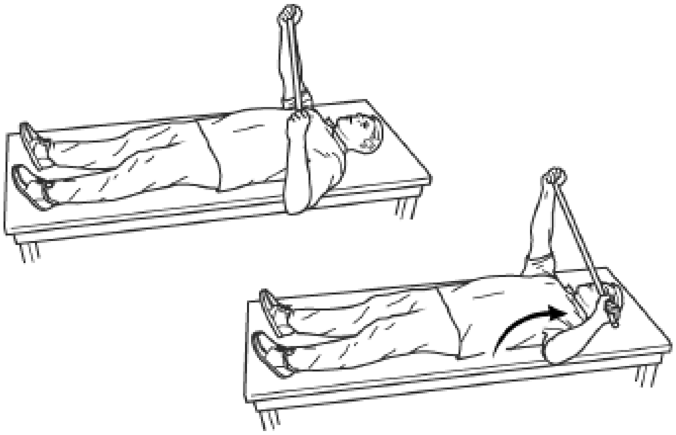
यो आसनलाई केही समय कायम राख्नुहोस्। डण्डीलाई बसि्तारै पहलिकै ठाउँमा ल्याएर आराम गर्नुहोस् र फेरि दोहोर्‍याउनुहोस्।

- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

  Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

  Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

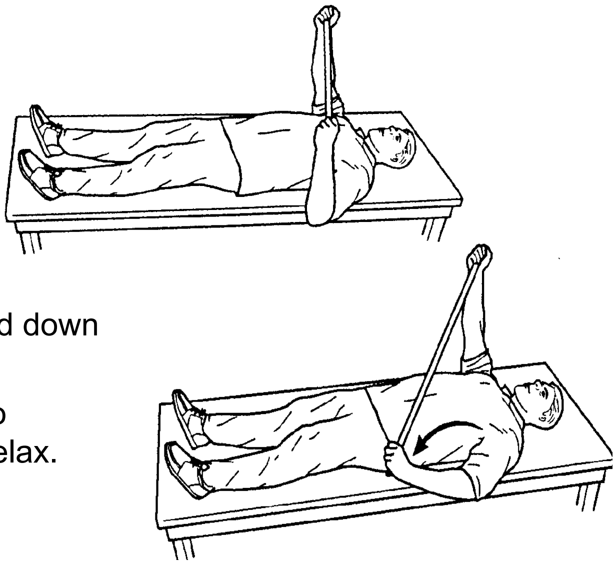
  Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.



- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

  Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

  Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



- ❑ काठको डण्डीलाई दुवै हातले माथबिाट समातेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्।

  एउटा बाहुको कुहनिोलाई 90 डिग्रीको कोणमा खुम्चाएर शरीरबाट अलटिाढा राख्नुहोस्।

  अर्को हात प्रयोग गरेर, हातलाई काँधमाथसिार्न डण्डीलाई काँधतरि धकेल्नुहोस्।

  यो आसनलाई केही समय कायम राख्नुहोस्। हात तल झार्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्। दोहोर्याउनुहोस्।

- ❑ काठको डण्डीलाई दुवै हातले माथबिाट समातेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्।

  एउटा बाहुको कुहनिोलाई 90 डिग्रीको कोणमा खुम्चाएर शरीरबाट अलटिाढा राख्नुहोस्। अर्को हात प्रयोग गरेर, हातलाई कम्मरतरि सार्न डण्डीलाई कम्मरतरि धकेल्नुहोस्।

  यो आसनलाई केही समय कायम राख्नुहोस्। हातलाई पहलिकैै ठाउमा ल्याउनुहोस् र आराम गर्नुहोस्। दोहोर्याउनुहोस्।

Without rod or cane

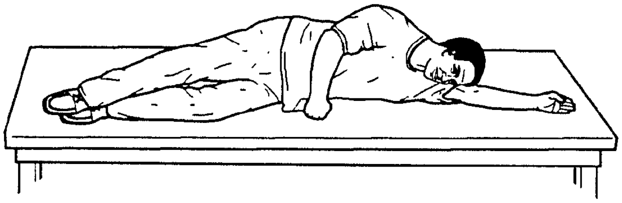
Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

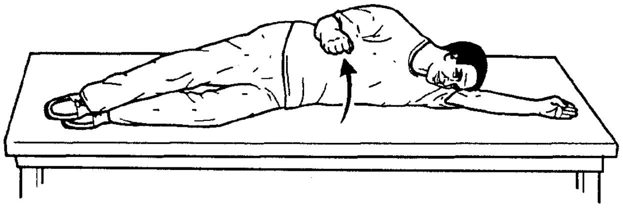
- ❑ Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

  Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

  With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

  Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.

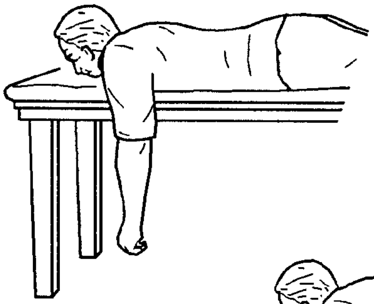


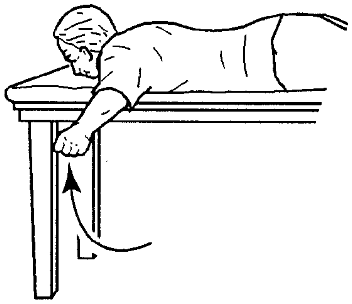


- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

  Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

  Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.





काठको डण्डी वा लौरो प्रयोग नगरकिन

तलका व्यायामहरू गर्न काठको डण्डी वा लौरोलाई तल राख्नुहोस्। तपाईंको काँध बलियो हुँदै गएपछि तपाईंको थेरापिस्टले तपाईंलाई हलुका वजन थप्न निर्देशन दिनुहुनेछ।

- ❑ कोल्टे परेर सुत्नुहोस्। तलपट्टीको बाहुलाई सीधा तन्काएर टाउकोभन्दा माथि लानुहोस्।

  माथपिट्टीको बाहुको कुहिनोलाई 90 डिग्री खुम्चाएर आफ्नो कोखोमाथि राख्नुहोस्। तपाईंको हात भुइँ वा टेबलको सतहमा हुनुपर्छ।

  माथपट्टीको बाहुलाई आफ्नो कोखाबाट नहटाइकन हातलाई काँधको उचाईसम्म उठाउनुहोस्।

  यो आसन केही समय कायम राख्नुहोस् र हातलाई तल ल्याउनुहोस्। आराम गरेर दोहोर्‍याउनुहोस्।

- ❑ टेबल वा बेन्चमा घोप्टो परेर सुत्नुहोस्। एउटा बाहुलाई सीधा भुइँतिर झुन्ड्याउनुहोस्।

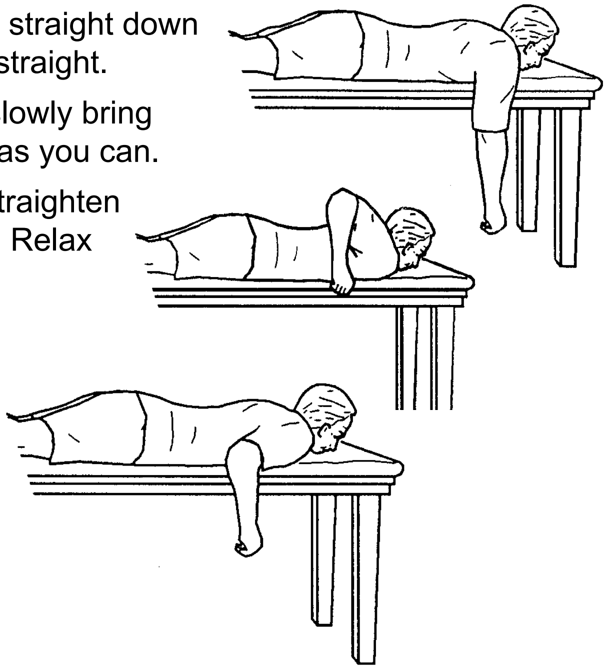
  उक्त बाहुलाई त्यो भुइँसँग समानान्तर नहुँदासम्म माथि उठाउनुहोस्।

  यो आसन केही समय कायम राख्नुहोस् र बाहुलाई बिस्तारै तल झार्नुहोस्। आराम गरेर दोहोर्‍याउनुहोस्।

- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

  Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

  Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



- ❑ टेबल वा बेन्चमा घोप्टो परेर सुत्नुहोस्। एउटा बाहुलाई कुहिनो सीधा पारेर भुइँतरि झुन्ड्याउनुहोस्।

  आफ्नो कुहिनोलाई खुम्चाएर जतसिक्दो माथि ल्याउनुहोस्।

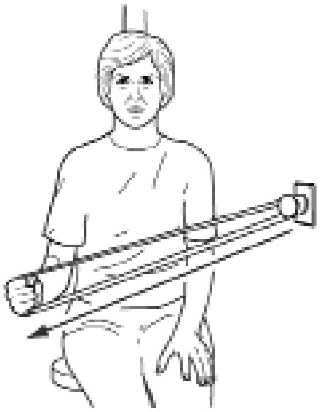
  यो आसन केही समय कायम राख्नुहोस् अनि कुहिनोलाई बिस्तारै तल झारेर सीधा पार्नुहोस्। आराम गरेर दोहोर्याउनुहोस्।

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

❑ **Shoulder External Rotation:**

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
- Slowly return to the start. Relax and then repeat.



थेराब्याण्ड वा ट्युबङि प्रयोग गरेर

तलका दुईवटा व्यायाममा तपाईंले थेराब्याण्ड वा प्रतरोिधक ट्युबङि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

❑ **काँधको बाह्य परक्रिमा:**

- थेराब्याण्ड वा ट्युबङिलाई कम्मरको उचाईमा बाँध्नुहोस्।
- बाहुलाई कोखामा च्यापेर उभनिुहोस् वा स्टुलमा बस्नुहोस्।
- कुहिनोलाई 90 डग्रिीको कोणमा खुम्चाएर बाहुलाई आफ्नो शरीरको अगाडबिाट लगेर एउटा हातले थेराब्याण्ड समात्नुहोस्।
- कुहिनोलाई आफ्नो कोखामा राखेर थेराब्याण्डलाई आफ्नो शरीरको पारसिम्म तान्नुहोस्।
- हातलाई बिस्तारै पहलिकै ठाउँमा लग्नुहोस्। आराम गरेर दोहोर्याउनुहोस्।

❑ **Shoulder Internal Rotation:**

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.

❑ **काँधको भित्री परिक्रमा:**

- थेराब्याण्ड वा ट्युबङिलाई कम्मरको उचाईमा बाँध्नुहोस्।
- बाहुलाई कोखामा च्यापेर उभनिुहोस् वा स्टुलमा बस्नुहोस्।
- थेराब्याण्ड बाँधएिको ठाउँ छेउको हातले थेराब्याण्ड समात्नुहोस्।
- आफ्नो बाहुलाई कोखामा राखेर कुहनिोलाई 90 डग्रिीको कोणमा खुम्चाएर थेराब्याण्डलाई आफ्नो शरीरको पारसिम्म तान्नुहोस्।
- यो आसन केही समय कायम राख्नुहोस् र हातलाई बस्तिारै पहलिकै ठाउँमा लग्नुहोस्। आराम गरेर दोहोर्‍याउनुहोस्।

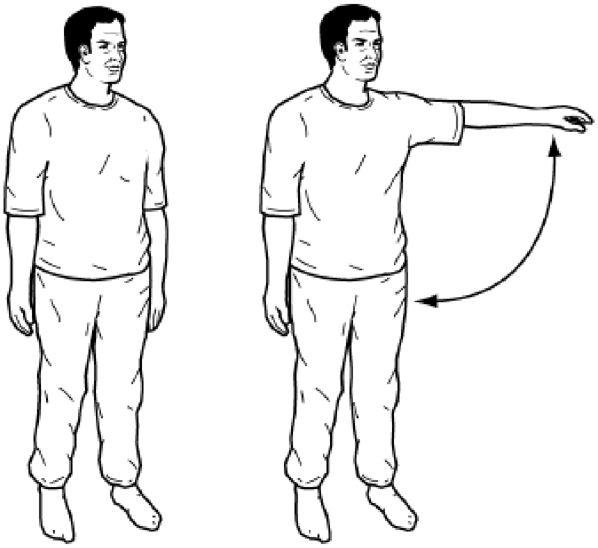
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

❑ Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



थेराब्याण्ड वा ट्युबङि प्रयोग नगरकिन

तलका दुईवटा व्यायाम थेराब्याण्ड वा ट्युबङि प्रयोग नगरकिन गरनि्छ। तपाईंको काँध बलयिो हुँदै गएपछि तपाईंको थेरापस्टिले तपाईंलाई यी व्यायामहरू गर्दा हातमा हलुका वजन थप्न नर्दिेशन दनिुहुनेछ।

❑ आफ्ना बाहुलाई कोखामा च्यापेर हत्केलालाई आफ्नो शरीरतर्फ फर्काएर उभनिुहोस्।

आफ्नो बाहुलाई कोखाबाट माथि उठाउनुहोस्। बाहु काँधको उचाईमा पुग्न लाग्दा आफ्नो हत्केलालाई माथतिरि पल्टाउनुहोस्। बाहुलाई काँधको उचाईभन्दा माथि नलग्नुहोस्।

यो आसनलाई केही समय कायम राख्नुहोस्। त्यसपछि आफ्नो बाहुलाई बस्तिारै तल झार्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्। दोहोर्‍याउनुहोस्।

- ❑ Stand with your elbows to your side and thumbs up.

  Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.

  Hold and then slowly bring your arm down.

  Relax and repeat.

- ❑ आफ्ना कुहनिलाई कोखामा च्यापेर बुढी औंला माथि फिर्काएर उभनिुहोस्।

  आफ्नो बाहुलाई कोखाबाट हल्का माथि उठाएर काँधको उचाईसम्म लैजानुहोस्।

  यो आसन केही समय कायम राख्नुहोस् र बाहुलाई बिस्तारै तल ल्याउनुहोस्।

  आराम गरेर 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.