## रोटेटर कफ़ व्यायाम

## **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 exe	ercise	_ times	. Hold
each position for	2 to 5 sec	onds. [	Do these
exercises	times eac	h day.	

ये व्यायाम कंधों की रोटेटर कफ़ चोट के बाद या कंधों को मज़बूत करने के लिए किए जाते हैं।

- इस व्यायाम को किसी ऐसे व्यायाम टेबल या अन्य किसी कठोर सतह पर करें जहाँ से आपके हाथ नीचे की ओर लटक सकें।
- जिस कंधे के लिए आप व्यायाम कर रहे हैं उसकी ओर अपना सिर घुमाएं।
- इन व्यायामों में अपने हाथ को कंधों की ऊंचाई से ऊपर न ले जाएं।

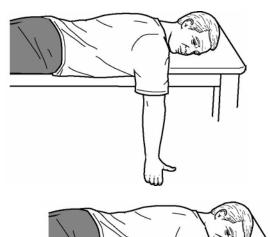
हर व्यायाम को \_\_\_\_ बार दोहराएं। हर स्थिति को 2 से 5 सेकंड के लिए रोके रखें। इन व्यायामों को हर दिन \_\_\_\_ बार करें।

## **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.



## व्यायाम

☐ टेबल के किनारे अपने हाथ बाहर लटकाकर अंगूठे को अपने सिर की ओर करते हुए शुरू करें। आपकी कोहनी सीधी होनी चाहिए।

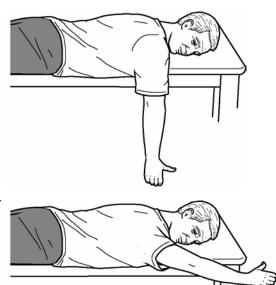
अपने हाथ को सीधा करके टेबल के ऊपर के स्तर से ऊपर उठाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रिया को दोहराएं।

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

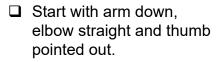
Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



टेबल के किनारे अपने हाथ बाहर लटकाकर और कोहनी को सीधा रखते हुए अंगूठे को अपने सिर की ओर करते हुए शुरू करें। अपने हाथ को टेबल की ऊंचाई से अपने सिर की ओर उठाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करके पहले की स्थति में लाएं।



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

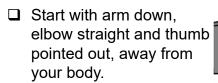
Hold, then lower your arm and repeat.



हाथ नीचे करके, कोहनी को सीधा रख कर और अंगूठे को बाहर की ओर रख कर शुरू करें।

अपने हाथ को सीधा करके कंधे की ऊंचाई तक ऊपर उठाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रया को दोहराएं।



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

Hold, then lower your arm and repeat.



शरीर से दूर हाथ नीचे करके, कोहनी को सीधा रख कर और अंगूठे को बाहर की ओर रख कर शुरु करें।

अपने हाथ को टेबल की ऊंचाई से अपने सरि की ओर उठाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रिया को दोहराएं। ☐ 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.







- हाथ नीचे करके, अंगूठे को बाहर की ओर रख कर और कोहनी को सीधा रख कर शुरू करें।
  - टेबल की ऊंचाई तक अपने साइड में हाथ को वापस लाने के लिए हाथ को उठाएं।
  - रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करके पहले की स्थिति में लाएं।
  - कोहनी को 90 डिग्री मोड़कर और उसे टेबल से बाहर लटकाकर शुरू करें।
    - कोहनी को मोड़ते हुए अपने हाथ को जतिना हो सके उतना टेबल की ऊंचाई तक लाएं।
    - रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रिया को दोहराएं।

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.