

De-Quervain Tenosynovitis/ ডিকোয়ারবিয়ান টেনো সাইনোভাইটিস এর ব্যায়াম

প্রতিটি ব্যায়াম ১০বার করে দৈনিক ২/৩ বার করুন



১. টেবিলের উপর হাত
রাখুন। বৃদ্ধাঙ্গুলী কনিষ্ঠ
আঙ্গুলের গোড়ায় নিন।
তারপর আস্তে আস্তে
স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে
আসুন। এই ভাবে ১০ বার
করুন।



৪. হাত পার্শ্ব দিক করে অগ্রবাহু
টেবিলের উপর রাখুন। সামান্য
ওজনের মসৃণ কোন কিছু হাতে
নিন এবং কঞ্জি বাকা করে
উপরের দিকে আনুন এবং
ছেড়ে দিন। এই ভাবে ১০ বার
করুন।



২. টেবিলের
উপর স্বাভাবিক হাতটি
রাখুন। আস্তে আস্তে
আক্রান্ত হাতটি স্বাভাবিক
হাতের উপর রাখুন (ছবির
মত) এবং ২০ সেকেন্ড
ধরে রাখুন। এই ভাবে ১০
বার করুন।



৬. একটা রাবারের
বেন্ড আঙ্গুলের
চারদিকে রাখুন
এবং আস্তে আস্তে
বৃদ্ধাঙ্গুলি টান



৩. আক্রান্ত হাত টেবিলের
উপর রাখুন। কনুই সোজা
এবং কবজি টান করে রাখুন
চাপ পাওয়া পর্যন্ত। অন্য হাত
দিয়ে সহায়তা করুন এবং ২০
সেকেন্ড ধরে রাখুন। এই ভাবে
১০ বার করুন।



৪. হাত উপরের দিক করে
অগ্রবাহু টেবিলের উপর
রাখুন। সামান্য ওজনের
মসৃণ কোন কিছু হাতে নিন
এবং উপর নিচ করুন। এই
ভাবে ১০ বার করুন।



৫. হাত নিচের দিক করে
অগ্রবাহু টেবিলের উপর রাখুন।
সামান্য ওজনের মসৃণ কোন
কিছু হাতে নিন এবং উপর নিচ
করুন। এই ভাবে ১০ বার করুন।