पुनर्वास कार्यक्रम

फ़्रोज़न शोल्डर व्यायाम कार्यक्रम

Frozen Shoulder Exercise Programme

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

यह कार्यक्रम फ़्रोज़न शोल्डर (जमे हुए कंधे) वाले मरीज़ों के लिए है। इसमें कंधे की हरकत वापस पाने के लिए हल्के खिंचाव वाले व्यायाम हैं, और दर्द कम होने पर ताक़त बढ़ाने वाले सरल व्यायाम, ताकि आप अपनी बाँह का फिर से सामान्य रूप से उपयोग कर सकें।

कितनी बार	रोकें	दोहराएँ	देखरेख
दिन में ४ बार	**शुरू में ५ सेकंड**	**१० बार**	**फ़िज़ियोथेरेपिस्ट**

फ़्रोज़न शोल्डर को समझना

फ़्रोज़न शोल्डर में कंधे के जोड़ की झिल्ली, जिसे कैप्सूल कहते हैं, में सूजन आ जाती है। फिर यह मोटी होकर सिकुड़ जाती है, जिससे कंधे में दर्द और जकड़न हो जाती है। बाँह को बाहर की ओर घुमाना, और हाथ को ऊपर या पीठ के पीछे ले जाना, आमतौर पर सबसे कठिन होता है।

यह स्थिति आमतौर पर तीन चरणों से गुज़रती है, जो एक-दूसरे में मिले होते हैं: दर्द का चरण, जकड़न का चरण, और ठीक होने का चरण, जिसमें हरकत धीरे-धीरे लौटती है। हर चरण कई महीनों तक, और कभी-कभी एक से दो साल तक चल सकता है। इंजेक्शन या ऑपरेशन जैसे इलाज का उद्देश्य इस अवधि को घटाना या बदलना होता है।

व्यायाम फ़्रोज़न शोल्डर को ज़बरदस्ती नहीं खोल सकते, लेकिन थोड़ा-थोड़ा और बार-बार करने पर वे मौजूदा हरकत को बचाए रखते हैं, जकड़न कम करते हैं, और कंधे को बेहतर ढंग से ठीक होने में मदद करते हैं। जब कंधे में बहुत दर्द हो, तो खिंचाव हल्का रखें, और दर्द कम होने पर धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

दर्द कम करने के उपाय

- व्यायाम से पहले गुनगुने पानी से नहाने, या गर्म सिकाई करने से कंधे को आराम मिल सकता है।
- ठंडी सिकाई, जैसे पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, दर्द कम करने में मदद करती है।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार ली गई दर्द निवारक दवाएँ व्यायाम जारी रखना आसान बना सकती हैं।
- जब दर्द के कारण व्यायाम न हो पा रहे हों, तो कंधे में इंजेक्शन से दर्द कम हो सकता है और व्यायाम संभव हो सकते हैं। क्लिनिक में पूछें कि क्या यह आपके लिए सही रहेगा।

> **यदि दर्द के कारण व्यायाम नहीं हो पा रहे हों, या कंधे को लेकर कोई चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें: +91 99197 03477**

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो। यदि आपको इंजेक्शन, हाइड्रोडाइलेटेशन या ऑपरेशन हुआ है, तो बताए गए समय का पालन करें।
- हर व्यायाम के दौरान कंधे की पिछली हड्डियों (शोल्डर ब्लेड) को हल्का-सा पीछे और नीचे की ओर खींचकर रखें।
- व्यायाम के दौरान हल्का दर्द होना सामान्य है, लेकिन इनसे कभी तेज़ दर्द, या बाद में देर तक रहने वाला दर्द नहीं होना चाहिए।
- यदि दर्द अचानक बढ़े या तबीयत ठीक न लगे, तो व्यायाम रोक दें और क्लिनिक से संपर्क करें।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

भाग १: खिंचाव वाले व्यायाम

इन्हीं से शुरू करें। धीरे और लगातार हरकत करें, और उतना ही खींचें जितना आराम से हो सके। शुरू में हर खिंचाव को ५ सेकंड रोकें, और फिर, जितना दर्द अनुमति दे, धीरे-धीरे समय बढ़ाएँ। दोहराव की संख्या सिर्फ़ एक अनुमान है: हर व्यायाम को अच्छी तरह और पूरे प्रयास से करना, गिनती से ज़्यादा मायने रखता है।

०१ बाँह को झुलाना (पेंडुलम)

बाँह के अपने वज़न की मदद से कंधे को ढीला करना।

१. किसी मेज़ के पास खड़े होकर आगे की ओर झुकें, और सहारे के लिए अच्छा हाथ मेज़ पर रखें।
२. प्रभावित बाँह को ढीला छोड़कर सीधे नीचे लटकने दें।
३. उसे धीरे से आगे-पीछे झुलाएँ, फिर छोटे घेरों में — पहले एक ओर, फिर दूसरी ओर।

दोहराव	सत्र
हर दिशा में १० बार	दिन में ४ बार

०२ दोनों बाँहें सिर के ऊपर ले जाना

हाथ को सिर के ऊपर तक पहुँचाने की क्षमता वापस पाना।

१. पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को आपस में पकड़ें, और दोनों बाँहों को छत की ओर उठाएँ।
२. फिर जितना आराम से हो सके, उन्हें सिर के ऊपर तक ले जाएँ; ज़्यादातर ज़ोर अच्छी बाँह को लगाने दें।
३. धीरे-धीरे नीचे लाएँ।

दोहराव	सत्र
१० बार	दिन में ४ बार

०३ छड़ी से बाँह को बाहर की ओर घुमाना

वह हरकत वापस पाना जो फ़्रोज़न शोल्डर में सबसे ज़्यादा घटती है।

१. पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों से एक छड़ी पकड़ें, जैसे चलने वाली छड़ी या झाड़ू का डंडा।
२. प्रभावित बाँह की कोहनी मोड़कर शरीर से सटाकर रखें।
३. अच्छी बाँह से छड़ी को धकेलें, ताकि प्रभावित हाथ बगल की ओर बाहर जाए, जबकि कोहनी शरीर से सटी रहे।
४. धीरे-धीरे वापस लाएँ।

दोहराव	सत्र
१० बार	दिन में ४ बार

०४ सिर के पीछे हाथ

कंधे के आगे वाले हिस्से में खिंचाव।

१. पीठ के बल लेटकर दोनों हाथ सिर के पीछे बाँध लें, कोहनियाँ छत की ओर रहें।
२. कोहनियों को धीरे-धीरे दोनों ओर, बिस्तर की तरफ़, जाने दें।
३. रोकें, फिर धीरे-धीरे कोहनियों को वापस ऊपर लाएँ।

रोकें	दोहराव	सत्र
शुरू में ५ सेकंड	१० बार	दिन में ४ बार

०५ दरवाज़े की चौखट पर खिंचाव

कंधे के आगे वाले हिस्से को खोलना।

१. दरवाज़े में खड़े होकर हथेली चौखट पर रखें; कंधा और कोहनी दोनों लगभग समकोण (९० डिग्री) पर मुड़े हों।
२. यदि अभी हाथ इतनी ऊँचाई तक नहीं पहुँचता, तो उसे उतनी ऊँचाई पर रखें जितना आराम से हो सके।
३. धीरे-धीरे दरवाज़े से आगे की ओर कदम बढ़ाएँ, जब तक कंधे के आगे खिंचाव महसूस न हो।
४. रोकें, फिर पीछे आ जाएँ।

रोकें	दोहराव	सत्र
शुरू में ५ सेकंड	१० बार	दिन में ४ बार

०६ सीने के आर-पार खिंचाव

कंधे के पिछले हिस्से में खिंचाव।

१. खड़े होकर या सीधे बैठकर, अच्छे हाथ से प्रभावित बाँह को सीने के सामने से दूसरी ओर लाएँ।
२. उसे धीरे से दूसरे कंधे की ओर दबाएँ, जब तक खिंचाव महसूस न हो।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	सत्र
शुरू में ५ सेकंड	१० बार	दिन में ४ बार

भाग २: ताक़त बढ़ाने वाले व्यायाम

इन्हें तब जोड़ें जब दर्द वाला चरण शांत हो जाए, जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट कहें, या जब भाग १ के व्यायाम बहुत आसान लगने लगें। कोहनी शरीर से सटाकर रखें, और कंधे की पिछली हड्डियाँ पीछे और नीचे।

०७ दूसरे हाथ के विरुद्ध दबाव

जोड़ को हिलाए बिना कंधे के आसपास की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. खड़े होकर प्रभावित बाँह की कोहनी समकोण पर मोड़ें और शरीर से सटाकर रखें।
२. अच्छे हाथ से प्रभावित बाँह की कलाई पकड़ें।
३. हाथ को अंदर, पेट की ओर, घुमाने की कोशिश करें, जबकि अच्छा हाथ उसे हिलने न दे। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।
४. फिर हाथ को बाहर की ओर घुमाने की कोशिश करें, इस बार भी उसे हिलने न दें। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	सत्र
५ सेकंड	हर दिशा में १० बार	दिन में ४ बार

०८ दीवार के विरुद्ध दबाव

जोड़ को हिलाए बिना कंधे की ताक़त बढ़ाना।

१. दीवार के बगल में खड़े हों, प्रभावित बाँह दीवार की ओर रहे।
२. बाँह को बाहर की ओर दीवार में दबाएँ, उसे हिलने न दें। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।
३. फिर दीवार की ओर पीठ करके खड़े हों, बाँह बगल में और कोहनी मुड़ी हुई।
४. कोहनी को पीछे की ओर दीवार में दबाएँ। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	सत्र
५ सेकंड	दोनों १०-१० बार	दिन में ४ बार

०९ करवट लेटकर बाँह उठाना

बाँह को बाहर की ओर घुमाने वाली मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. अच्छे कंधे वाली करवट लेट जाएँ। प्रभावित बाँह की कोहनी समकोण पर मोड़ें और शरीर से सटाकर रखें।
२. कोहनी को अपनी जगह पर रखते हुए, हाथ को छत की ओर उठाएँ।
३. उठाते समय पीछे की ओर न लुढ़कें। धीरे-धीरे नीचे लाएँ।

दोहराव	सत्र
१० बार	दिन में ४ बार

१० रबर बैंड: बाहर और अंदर

हल्के खिंचाव के विरुद्ध ताक़त बढ़ाना।

१. व्यायाम वाले रबर बैंड (रेज़िस्टेंस बैंड) को सीढ़ी की रेलिंग या दरवाज़े के हैंडल से, कोहनी की ऊँचाई पर, मज़बूती से बाँधें।
२. कोहनी शरीर से सटाकर, और कंधे की पिछली हड्डियाँ पीछे और नीचे रखकर खड़े हों।
३. बैंड को धीरे-धीरे शरीर से दूर, बाहर की ओर खींचें। रोकें, फिर बहुत धीरे-धीरे वापस जाने दें।
४. फिर घूमकर खड़े हों, ताकि बैंड दूसरी ओर से खिंचे, और उसे धीरे-धीरे पेट की ओर अंदर खींचें। रोकें, फिर बहुत धीरे-धीरे वापस जाने दें।

रोकें	दोहराव	सत्र
५ सेकंड	हर दिशा में १० बार	दिन में ४ बार

क्या उम्मीद करें

फ़्रोज़न शोल्डर धीरे-धीरे ठीक होता है — सप्ताहों में नहीं, महीनों में। प्रगति धीमी लगे तब भी व्यायाम जारी रखें; ये हर छोटे सुधार को बनाए रखने और आगे बढ़ाने में मदद करते हैं।

दिन में चार छोटे सत्र, एक लंबे सत्र से कहीं अधिक प्रभावी हैं।

प्रकाशित: सितंबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com