जानकारी और व्यायाम

बाँह की नसों के ग्लाइड व्यायाम

Upper Limb Nerve Gliding Exercises

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

हाथ हिलाते समय बाँह की नसों (नर्व) को आसानी से सरकना पड़ता है; किसी नस में जलन होने पर बाँह और हाथ में दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन हो सकता है। यह पर्चा बाँह की तीनों मुख्य नसों के लिए हल्के व्यायाम देता है, जिन्हें नर्व ग्लाइड कहते हैं, और बताता है कि नसों को कैसे बचाएँ।

कितनी बार	हर व्यायाम	कैसा लगे	जारी रखें
दिन में ३ बार	**१० बार, धीरे-धीरे**	**हल्का खिंचाव, दर्द कभी नहीं**	**कम से कम ६ सप्ताह**

नर्व ग्लाइड को समझना

गर्दन से हाथ तक तीन मुख्य नसें जाती हैं: मीडियन, अल्नर और रेडियल नस। बाँह हिलाते समय हर नस थोड़ा आगे-पीछे सरकती है। यदि किसी नस में जलन हो, जैसे वहाँ जहाँ वह गर्दन से निकलती है, तो वह कम आसानी से सरकती है और संवेदनशील हो जाती है, जिससे दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन होता है।

नर्व ग्लाइड धीमी, हल्की हरकतें हैं जो नस को फिर से सरकने में मदद करती हैं। 'स्लाइडर' में नस का एक सिरा ढीला होता है जबकि दूसरा सिरा लंबा होता है, इसलिए नस लगभग बिना खिंचे सरकती है: शुरुआत इन्हीं से करें। 'खिंचाव' वाले व्यायाम में दोनों सिरे लंबे होते हैं, इसलिए नस थोड़ी खिंचती है: ये बाद के लिए हैं, और केवल तभी जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट सलाह दें।

डॉ. मलिक द्वारा दी गई दवाओं के साथ, नर्व ग्लाइड बाँह में नस से जुड़े दर्द का मुख्य इलाज हैं, जिसमें गर्दन से बाँह में फैलने वाला नस का दर्द (जिसे सर्वाइकल रेडिकुलोपैथी भी कहते हैं) भी शामिल है। रोज़ के कामों में नस को बचाना भी उतना ही ज़रूरी है।

कोई नस कलाई (कार्पल टनल सिंड्रोम) या कोहनी (क्यूबिटल टनल सिंड्रोम) की सुरंग (टनल) में दब भी सकती है। जब जाँच से इसकी पुष्टि हो जाए, तो आमतौर पर नस को खोलने वाले ऑपरेशन की ज़रूरत होती है (आख़िरी भाग देखें)।

आपके लिए कौन-से व्यायाम हैं

- भाग १, मीडियन नस: बाँह के निचले हिस्से के आगे से होकर अँगूठे, तर्जनी और बीच की उँगली तक दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन।
- भाग २, अल्नर नस: बाँह के निचले हिस्से के अंदरूनी ओर से होकर अनामिका और छोटी उँगली तक दर्द, झनझनाहट या सुन्नपन।
- भाग ३, रेडियल नस: कोहनी के बाहरी हिस्से और बाँह के निचले हिस्से के पीछे दर्द, या हाथ के पीछे अँगूठे के पास झनझनाहट।
- यदि दर्द गर्दन से फैलता है, तो आपके लिए वह भाग चुना जाएगा जो आपके दर्द के रास्ते से मेल खाता है।

> **आपके व्यायाम, जिन पर डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट निशान लगाएँगे:** ☐ भाग १ ☐ भाग २ ☐ भाग ३

रोज़ के कामों में नस को बचाना

- कलाई को देर तक मोड़कर रखने के बजाय सीधा रखें, जैसे टाइप करते, फ़ोन चलाते या सोते समय। यदि रात में झनझनाहट से नींद खुलती हो, तो रात में पहनी जाने वाली कलाई की स्प्लिंट (पट्टी) मदद कर सकती है; डॉ. मलिक सलाह देंगे।
- कोहनियों के बल न टिकें, जैसे मेज़, कुर्सी के हत्थे या कार की खिड़की पर।

- कोहनी को देर तक पूरी तरह मोड़कर न रखें: लंबी फ़ोन कॉल के लिए हेडसेट या स्पीकर का उपयोग करें, और बाँहें थोड़ी सीधी रखकर सोने की कोशिश करें।
- पकड़ने और बार-बार किए जाने वाले कामों, जैसे टाइप करने, माउस या औज़ार चलाने, के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लें, और स्थिति बार-बार बदलें।
- बाँह के निचले हिस्से और कलाई पर कसी हुई पट्टी, बैंड या कसी हुई घड़ी न पहनें।
- सीधे बैठें और खड़े हों, कंधे ढीले रहें: झुककर बैठने और सिर आगे की ओर निकालने से नस की तकलीफ़ बढ़ सकती है।

क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- सुन्नपन हर समय बना रहे, या फैलता जाए।
- हाथ कमज़ोर हो जाए, चीज़ें हाथ से छूटने लगें, या अँगूठे की जड़ की मांसपेशियाँ या अँगूठे और तर्जनी के बीच की मांसपेशियाँ पतली दिखने लगें।
- व्यायाम के बावजूद तकलीफ़ बढ़ रही हो, या ६ सप्ताह बाद भी सुधार न हो।
- दर्द से ज़्यादातर रातों में नींद खुल जाए।
- तकलीफ़ किसी गिरने या चोट के बाद शुरू हुई हो।

तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- कमज़ोरी अचानक आए या जल्दी बढ़े, जैसे आप कलाई या उँगलियाँ ऊपर न उठा पाएँ, या पकड़ न पाएँ।
- दोनों हाथों में सुन्नपन, झनझनाहट या भद्दापन हो, ख़ासकर चलने में लड़खड़ाहट के साथ।
- पेशाब या मल पर नियंत्रण न रहे।

क्लिनिक: +91 99197 03477। यदि कमज़ोरी या सुन्नपन अचानक हो, और साथ में चेहरा लटक जाए या बोली लड़खड़ाए, तो तुरंत नज़दीकी अस्पताल की इमरजेंसी में जाएँ।

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो।
- धीरे-धीरे और हल्के से हरकत करें, कभी ज़ोर न लगाएँ और झटका न दें। हरकत के दौरान हल्का खिंचाव या हल्की झनझनाहट ठीक है, बशर्ते वह रुकने के कुछ मिनट के भीतर चली जाए।
- यदि झनझनाहट या दर्द ३० मिनट से ज़्यादा रहे, या अगले दिन बढ़ जाए, तो अगली बार कम दोहराव या छोटी हरकतें करें, फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ।
- यदि दर्द तेज़ या बहुत ज़्यादा हो जाए, या हाथ कमज़ोर हो जाए, तो व्यायाम रोक दें और क्लिनिक से संपर्क करें।
- जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

कार्यक्रम कैसे करें

- अपनी नस वाले व्यायाम दिन में ३ बार करें, हर व्यायाम १० बार धीरे-धीरे, जब तक व्यायाम में कुछ और न लिखा हो।
- नस के दर्द की कोई भी दवा डॉ. मलिक के बताए अनुसार लें; दवाएँ व्यायाम के साथ मिलकर काम करती हैं।
- छोटी हरकतों से शुरू करें, और आराम से होने लगें तो उन्हें बड़ा करें।

- पहले स्लाइडर करें। खिंचाव वाले व्यायाम केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट सलाह दें, आमतौर पर जब स्लाइडर आसान हो जाएँ।
- कम से कम ६ सप्ताह तक जारी रखें: नसें धीरे-धीरे ठीक होती हैं।

भाग १: मीडियन नस

मीडियन नस बाँह के बीच से होकर, कलाई के आगे की कार्पल टनल से गुज़रती हुई, अँगूठे, तर्जनी और बीच की उँगली तक जाती है।

०१ मीडियन नस का स्लाइडर

मीडियन नस को बिना खींचे, बाँह में धीरे से सरकाना।

१. सीधे खड़े हों या बैठें। बाँह को बगल की ओर, कंधे की ऊँचाई से थोड़ा नीचे उठाएँ, कोहनी मुड़ी हुई और हथेली ऊपर की ओर रहे। कलाई को ढीला छोड़ें।
२. धीरे-धीरे कोहनी सीधी करें और कलाई को पीछे की ओर मोड़ें, ताकि उँगलियाँ ज़मीन की ओर हो जाएँ, और साथ ही सिर को उसी कंधे की ओर झुकाएँ।
३. फिर कोहनी मोड़ें और कलाई को ढीला छोड़ें, और सिर को दूसरी ओर झुकाएँ।
४. दोनों स्थितियों के बीच बिना रुके, धीरे-धीरे आते-जाते रहें।

दोहराव	कितनी बार	गति
१० बार	दिन में ३ बार	हर ओर लगभग २ सेकंड

०२ हाथ और कलाई का क्रम

हाथ की कुछ स्थितियों के ज़रिए मीडियन नस को कलाई में धीरे से सरकाना।

१. कोहनी मेज़ पर टिकाकर बैठें, बाँह का निचला हिस्सा सीधा ऊपर की ओर हो और हथेली आपकी ओर रहे। कलाई सीधी रखते हुए ढीली मुट्ठी बनाएँ।
२. उँगलियाँ और अँगूठा सीधे करें, उन्हें साथ रखें, कलाई सीधी रहे।
३. उँगलियाँ सीधी रखते हुए कलाई को पीछे की ओर मोड़ें, ताकि हथेली आपसे दूर की ओर हो जाए। फिर अँगूठे को उँगलियों से दूर, बगल की ओर ले जाएँ।
४. यही स्थिति रखते हुए बाँह के निचले हिस्से को घुमाएँ, ताकि हथेली ऊपर की ओर हो जाए। अंत में दूसरे हाथ से अँगूठे को धीरे से थोड़ा और पीछे ले जाएँ।
५. ढीली मुट्ठी पर लौटें और फिर से शुरू करें।

हर स्थिति	दोहराव	कितनी बार
लगभग ३ सेकंड	पूरा क्रम ५ बार	दिन में ३ बार

०३ टेंडन ग्लाइड: मुट्ठी का क्रम

उँगलियों के टेंडन, और उनके साथ मीडियन नस को, कलाई की कार्पल टनल में आसानी से सरकाना।

१. कोहनी मेज़ पर टिकाकर बैठें, बाँह का निचला हिस्सा सीधा ऊपर की ओर रहे। उँगलियाँ सीधी ऊपर की ओर रखकर शुरू करें।
२. उँगलियों के ऊपर के दो जोड़ मोड़ें, और उँगलियों की जड़ के जोड़ सीधे रखें, ताकि हाथ हुक जैसा बन जाए।
३. हाथ को पूरी मुट्ठी में बंद करें।
४. मुट्ठी खोलें, और उँगलियों को केवल जड़ के जोड़ों से मोड़ें, उन्हें सीधा रखते हुए, जैसे मेज़ की सपाट सतह।
५. उँगलियों को जड़ के जोड़ों और बीच के जोड़ों से मोड़ें, ताकि उँगलियों के सिरे हथेली के निचले हिस्से को छुएँ, और ऊपर के जोड़ सीधे रहें। फिर उँगलियाँ सीधी करें और फिर से शुरू करें।

हर स्थिति	दोहराव	कितनी बार
लगभग ३ सेकंड	पूरा क्रम ५ बार	दिन में ३ बार

०४ मीडियन नस का खिंचाव (केवल सलाह मिलने पर)

मीडियन नस का हल्का खिंचाव, बाद के लिए, जब स्लाइडर आसान हो जाए।

१. सीधे खड़े हों। बाँह को बगल की ओर, कंधे की ऊँचाई से थोड़ा नीचे उठाएँ, कोहनी सीधी और हथेली ऊपर की ओर रहे।
२. कलाई और उँगलियों को पीछे की ओर मोड़ें, ताकि उँगलियाँ ज़मीन की ओर हो जाएँ।
३. धीरे-धीरे सिर को दूसरी ओर झुकाएँ, जब तक बाँह में हल्का खिंचाव या हल्की झनझनाहट महसूस न हो, फिर सिर को बीच में ले आएँ।
४. खिंचाव में धीरे-धीरे जाएँ और वापस आएँ; उसे रोककर न रखें।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
५ बार	दिन में ३ बार	केवल सलाह मिलने पर

भाग २: अल्नर नस

अल्नर नस बाँह के अंदरूनी हिस्से से होकर, कोहनी के अंदरूनी हिस्से के पीछे से, अनामिका और छोटी उँगली तक जाती है।

०५ कोहनी मोड़कर कलाई की हरकत

अल्नर नस को बिना खींचे, कोहनी पर धीरे से सरकाना।

१. कोहनी को समकोण (९० डिग्री) पर मोड़कर मेज़ या तकिये पर टिकाएँ, हथेली ऊपर की ओर रहे।
२. दूसरे हाथ से कलाई को धीरे-धीरे पीछे की ओर, फिर आगे की ओर मोड़ें, जितना आराम से हो सके।
३. पूरे समय कोहनी समकोण पर रखें: उसे और ज़्यादा मोड़ने से नस में तकलीफ़ बढ़ सकती है।

दोहराव	कितनी बार	गति
१० बार	दिन में ३ बार	धीरे-धीरे, बिना ज़ोर लगाए

०६ अल्नर नस का स्लाइडर

अल्नर नस को बाँह में धीरे से सरकाना।

१. सीधे खड़े हों या बैठें। बाँह को बगल की ओर, कंधे की ऊँचाई से थोड़ा नीचे उठाएँ, कोहनी सीधी और हथेली नीचे की ओर रहे।
२. धीरे-धीरे कोहनी मोड़ें और हाथ को कंधे की ओर लाएँ, और साथ ही कलाई और उँगलियों को आगे की ओर मुड़ने दें।
३. फिर कोहनी को दोबारा सीधा करते हुए कलाई को पीछे की ओर मोड़ें, ताकि उँगलियाँ ऊपर की ओर हो जाएँ।
४. हरकत को लगातार और आराम की सीमा में रखें।

दोहराव	कितनी बार	गति
१० बार	दिन में ३ बार	हर ओर लगभग २ सेकंड

०७ अल्नर नस का खिंचाव: मास्क (केवल सलाह मिलने पर)

अल्नर नस का हल्का खिंचाव, बाद के लिए, जब स्लाइडर आसान हो जाए।

१. अँगूठे और तर्जनी उँगली से एक गोला बनाएँ, जैसे 'OK' का इशारा।
२. हाथ को उलटकर इस गोले को अपनी आँख तक लाएँ, जैसे मास्क पहन रहे हों। बाक़ी उँगलियाँ गाल पर टिकी रहें और कोहनी बगल की ओर रहे।
३. जब कोहनी के अंदरूनी हिस्से में हल्का खिंचाव या छोटी उँगली में हल्की झनझनाहट महसूस हो, तो रुकें, फिर बाँह नीचे कर लें।

रोकें	दोहराव	शुरुआत
२ से ३ सेकंड	५ बार	केवल सलाह मिलने पर

भाग ३: रेडियल नस

रेडियल नस ऊपरी बाँह के पीछे से घूमकर, कोहनी के बाहरी हिस्से के पास से, बाँह के निचले हिस्से और हाथ के पीछे तक जाती है।

०८ रेडियल नस का स्लाइडर

रेडियल नस को बिना खींचे, बाँह में धीरे से सरकाना।

१. सीधे खड़े हों, बाँह बगल में रहे, कोहनी सीधी और कंधा ढीला व नीचे की ओर रहे। बाँह को अंदर की ओर घुमाएँ, ताकि हथेली पीछे की ओर हो जाए।
२. धीरे-धीरे कलाई और उँगलियाँ मोड़ें, अँगूठे को हथेली में दबाएँ, और साथ ही सिर को उसी कंधे की ओर झुकाएँ।
३. फिर कलाई और उँगलियों को सीधा होने दें, और सिर को दूसरी ओर झुकाएँ।
४. दोनों स्थितियों के बीच बिना रुके, धीरे-धीरे आते-जाते रहें।

दोहराव	कितनी बार	गति
१० बार	दिन में ३ बार	हर ओर लगभग २ सेकंड

०९ रेडियल नस का खिंचाव (केवल सलाह मिलने पर)

रेडियल नस का हल्का खिंचाव, बाद के लिए, जब स्लाइडर आसान हो जाए।

१. सीधे खड़े हों, बाँह बगल में और कोहनी सीधी रहे। कंधे को धीरे से नीचे की ओर ढीला छोड़ें, और बाँह को अंदर की ओर घुमाएँ, ताकि हथेली पीछे की ओर हो जाए।
२. कलाई और उँगलियाँ मोड़ें, अँगूठा हथेली में दबा रहे, और बाँह को थोड़ा पीछे की ओर ले जाएँ।
३. धीरे-धीरे सिर को दूसरी ओर झुकाएँ, जब तक बाँह के निचले हिस्से के पीछे की ओर हल्का खिंचाव महसूस न हो, फिर सिर को बीच में ले आएँ।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
५ बार	दिन में ३ बार	केवल सलाह मिलने पर

काम, खेल और वज़न उठाना

आमतौर पर आप काम और खेल जारी रख सकते हैं, बस उन कामों और स्थितियों में बदलाव करें जिनसे तकलीफ़ होती है। भारी वज़न उठाना और खेल धीरे-धीरे बढ़ाए जाते हैं, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय किए जाते हैं।

क्या उम्मीद करें

नस से जुड़ा दर्द धीरे-धीरे ठीक होता है। व्यायाम, दवाओं और बाँह के उपयोग में आसान बदलावों से, यह अक्सर कुछ सप्ताह से कुछ महीनों में कम हो जाता है। व्यायाम के दौरान होने वाली हल्की झनझनाहट समय के साथ कम होनी चाहिए।

यदि तकलीफ़ में सुधार न हो, या वह बढ़ती जाए, तो क्लिनिक से संपर्क करें। डॉ. मलिक जाँच की सलाह दे सकते हैं, जैसे नर्व कंडक्शन स्टडी, अल्ट्रासाउंड या गर्दन का स्कैन।

जब नस दबी हो: ऑपरेशन से नस को खोलना

जब नर्व कंडक्शन स्टडी जैसी जाँच से पुष्टि हो जाए कि नस अपनी सुरंग में दबी है, जैसे कलाई पर कार्पल टनल सिंड्रोम या कोहनी पर क्यूबिटल टनल सिंड्रोम में, तो आमतौर पर नस को खोलने वाले ऑपरेशन की ज़रूरत होती है। ऑपरेशन में नस के चारों ओर की कसी हुई पट्टी या सुरंग को खोला जाता है, ताकि नस को फिर से जगह मिल सके।

यह एक छोटा ऑपरेशन है, जो आमतौर पर डे-केयर में होता है, यानी आप उसी दिन घर जा सकते हैं। यह आपके लिए सही है या नहीं, और इसमें क्या होता है, इस पर डॉ. मलिक आपसे बात करेंगे।

प्रकाशित: अक्टूबर 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 · drадityamalik.com