



ऐसी गतिविधियाँ चुनें जो सुरक्षित और आरामदायक लगे। बैठकर भी कर सकते हैं।

1

सुरक्षित तैयारी करें

मजबूत कुर्सी लें। सहारा लेकर बैठें और दोनों पैर जमीन पर रखें।



दोनों पैर जमीन पर

2

कंधे घुमाएँ

कंधों को धीरे-धीरे पीछे की ओर घुमाएँ। साँस लेते रहें।



3

बाँहें उठाएँ

बाँहों को सामने उतमा ही उठाएँ जितना आरामदायक हो।



केवल आरामदायक सीमा तक

4

कोहनी, कलाई और हाथ

मोड़ें और सीधा करें। हथेलियाँ घुमाएँ। हाथ खोलें और बंद करें।



मोड़ें और सीधा करें।

हथेलियाँ घुमाएँ।

हाथ खोलें और बंद करें।

5

बैठकर पैर उठाएँ

एक पैर उठाएँ, फिर दूसरा। जरूरत हो तो कुर्सी पकड़ें।



6

घुटना सीधा करें

एक घुटना धीरे-धीरे सीधा करें। नीचे रखें और पैर बदलें।



7

टखने की गतिविधियाँ

पंजे नीचे करें, अपनी ओर खींचें और टखनों को गोल घुमाएँ।



पंजे नीचे करें।

अपनी ओर खींचें।

टखने गोल घुमाएँ।

8

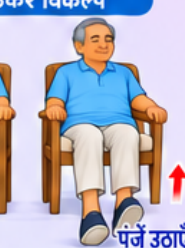
खड़े हों या बैठे रहें

सुरक्षित हो तो खड़े होने का अभ्यास करें। या बैठकर एड़ियाँ और पंजे उठाएँ।



यदि सुरक्षित हों

बैठकर विकल्प



एड़ियाँ उठाएँ।

पंजे उठाएँ।

धीरें-धीरे करें • सामान्य साँस लें • कुछ बार से शुरू करें • जरूरत पर आराम करें



दर्द सहकर व्यायाम न करें

नया या बढ़ता दर्द, चक्कर, सीने में दर्द, बहुत अधिक साँस फूलना, नई कमजोरी या सुन्नपन, गर्म या अचानक सूजा हाथ या पैर, या गिरने पर रुकें और सलाह लें।



व्यक्तिगत सलाह के लिए फिजियोथेरेपिस्ट या स्वास्थ्यकर्मी से पूछें—विशेषकर हाल में गिरने, हड्डी टूटने या ऑपरेशन के बाद; हड्डियों में कैसर; गंभीर घाव या सूजन; गतिविधि की पाबंदी; या लाइन और ड्रेन होने पर।



Choose movements that feel safe and comfortable. Seated options are suitable.

1

PREPARE SAFELY

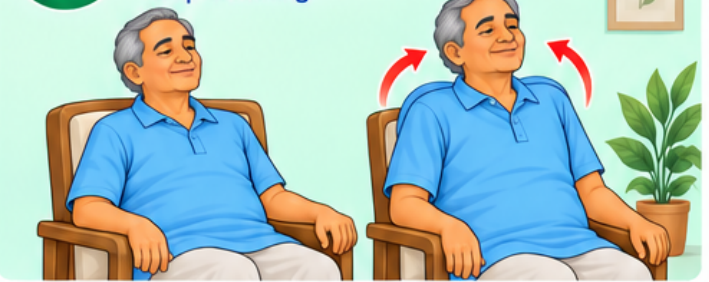
Use a firm chair. Sit supported with both feet down.



2

SHOULDER ROLLS

Gently roll the shoulders backwards. Keep breathing.



3

ARM RAISES

Lift the arms forwards only as far as comfortable.



4

ELBOWS, WRISTS AND HANDS

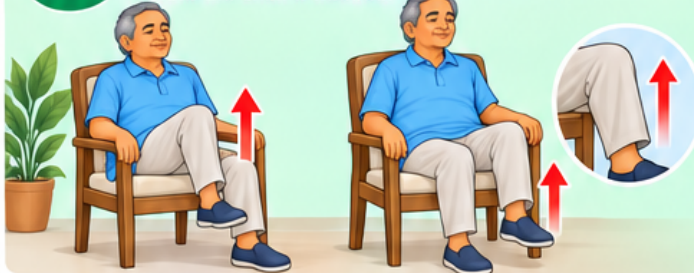
Bend and straighten. Turn the palms. Open and close the hands.



5

SEATED MARCHING

Lift one foot, then the other. Hold the chair if needed.



6

STRAIGHTEN THE KNEE

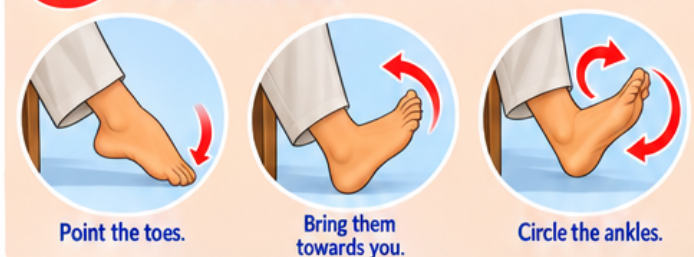
Slowly straighten one knee. Lower it and change legs.



7

ANKLE MOVEMENTS

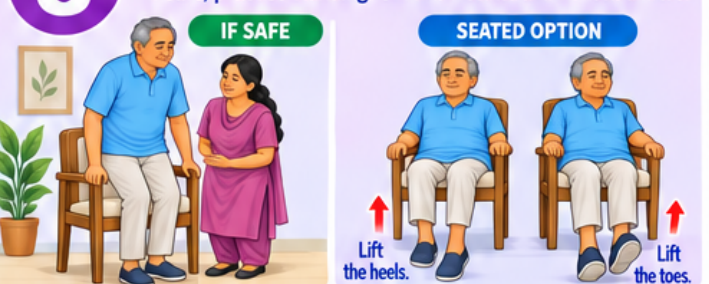
Point the toes, bring them towards you and circle the ankles.



8

STAND OR STAY SEATED

If safe, practise standing. Or remain seated and lift heels and toes.



MOVE SLOWLY • BREATHE NORMALLY • START WITH A FEW • REST WHEN NEEDED



DO NOT PUSH THROUGH PAIN

STOP and seek advice for new or worsening pain, dizziness, chest pain, severe breathlessness, new weakness or numbness, a hot or suddenly swollen limb, or a fall.



ASK A PHYSIOTHERAPIST OR HEALTHCARE PROFESSIONAL FOR INDIVIDUAL ADVICE—especially after a recent fall, fracture or operation, with cancer affecting the bones, significant wounds or swelling, movement restrictions, or lines and drains.

