

9. Bend both hips & knees with both hands to the chest. Same time bring the head forward. So that the forehead touches the knees. Repeat the same for 5 times.

രണ്ടുകാലുകളും മടക്കി നെഞ്ചിനോട് അടുപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കാലിന്റെ മുട്ടുകൾ നെറ്റിയിൽ മുട്ടത്തക്ക വിധം തലയും മുനിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവരിക. പത്തു നിമിഷം അതുപോലെ പിടിച്ചശേഷം പഴയരൂപത്തിൽ നിവർത്തുക. ഇതുതന്നെ 5 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.



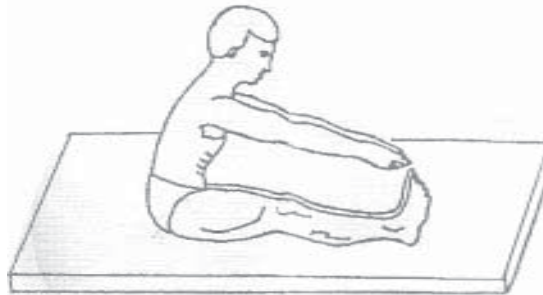
10. Lie on your back with both hips & knees bent. On the mattress foot remains rest or by applying pressure to foot raise the buttocks up. Keep the position for 10 seconds. Then slowly return to early position. And repeat the same for 5 times.

കിടക്കയിൽ നിവർന്നുകിടന്ന് മുട്ടുകൾ മടക്കിയശേഷം നിങ്ങളുടെ നടുഭാഗം മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. പാദങ്ങൾ രണ്ടും അടുപ്പിച്ചുവെച്ചശേഷം വേണം നടുഭാഗം ഉയർത്താൻ. ഉയർത്തിയ ഭാഗം 10 നിമിഷം അങ്ങനെ തന്നെ പിടിക്കുക. അതിനുശേഷം താഴ്ത്തുക. ഇതു തന്നെ 5 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ)



11. Long sitting position (knee straight) your hands touches the big toe. Maintain the position for 10 seconds. Then slowly return to early position. Repeat 5 times (See the diagram)

കിടക്കയിൽ കാലുകൾ നീട്ടി വെച്ച് ഇരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ രണ്ടുകൈകളും ഉപയോഗിച്ച് കാലുകളിലെ വിരലുകൾ തൊടുക. മുട്ടുമടക്കാതെ വേണം വിരലിൽ തൊടാൻ. 10 നിമിഷം ഇതുപോലെ പിടിക്കുക. അതിനുശേഷം പഴയതുപോലെ നിവർന്നിരിക്കുക. ഇതുതന്നെ 5 പ്രാവശ്യം തുടരെ ചെയ്യുക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ)



PRECAUTION

You should stop any exercise if you feel pain in back.

ഏതെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ നടുവേദന അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അത് ഉടൻ നിർത്തുക.

**MARMACHILSA DEPARTMENT
Parathuvayalil Hospital**

KEEZHILLAM - 683 541



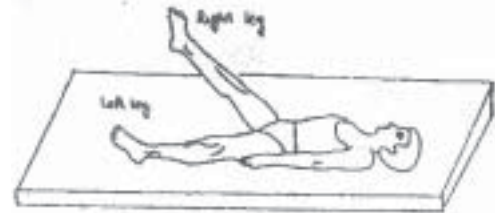
*Different Exercises
To Prevent Back Pain*

നടുവേദന അകറ്റുവാനുള്ള
ചില വ്യായാമങ്ങൾ

FLEXION EXERCISES

1. Lie on your back. Then raise your right leg straight without bending the knee, maintain the position for 10 seconds. Repeat 5 times.

കിടക്കയിൽ നിവർന്നുകിടന്ന് നിങ്ങളുടെ വലതു കാൽ മുട്ടു മടങ്ങാതെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച കാൽ പത്തുസെക്കന്റ് അങ്ങനെതന്നെ പിടിക്കുക. എന്നിട്ട് താഴ്ത്തുക. ഇതുതന്നെ 5 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.



NOTE : Don't swing legs up fast or use hands to help.

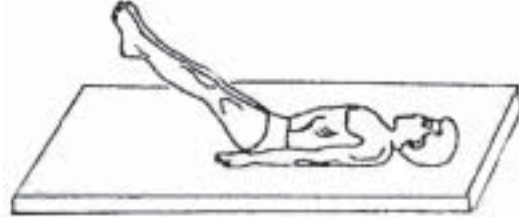
2. Repeat the above exercise with left leg.

ഇതുപോലെ തന്നെ ഇടതു കാലും ചെയ്യുക.



3. Repeat the exercise with both legs together.

അതിനുശേഷം രണ്ടുകാലുകളും മുകളിലേക്ക് മടങ്ങാതെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക (പത്ത് സെക്കന്റ്) ഇതുപോലെ തന്നെ 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



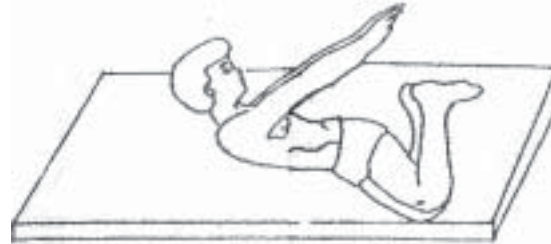
4. Lie on your back with knees bent. Bring your hand & head forwards towards the knee. Maintain the position for 10 seconds, repeat 5 times.

കിടക്കയിൽ നിവർന്നുകിടന്നു മുട്ടുകൾ മടക്കിവയ്ക്കുക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ). തലയും കൈകളും മുമ്പിലേക്ക് ഉയർത്തുക. കൈകൾ മുട്ടുകളിൽ തൊടാത്തവിധം പിടിക്കുക. പത്തുസെക്കന്റ് അതുപോലെ പിടിക്കുക. എന്നിട്ട് തിരികെ പഴയതുപോലെ താഴ്ത്തുക. ഇതുതന്നെ 5 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.



5. Lie on your back with both knees bent and leg turned to the right side. Repeat the above exercise by bringing the hand forwards.

അതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ മുട്ടുകൾ വലതുഭാഗത്തേക്ക് ചരിച്ചുപിടിക്കുക. എന്നിട്ട് മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ രണ്ടുകൈകളും തലയും നേരെ ഉയർത്തുക. ഇവിടെ 10 സെക്കന്റ് പിടിക്കുക. 10 - 15 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.



6. Repeat the above exercise with the legs turned towards the left.

അതിനുശേഷം ഇടതുഭാഗത്തേക്ക് മുട്ടുകൾ മാത്രം ചരിക്കുക. തുടർന്നുള്ളതെല്ലാം മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ ആവർത്തിക്കുക.



7. Lie on your back using your hands bend right hip & Knee towards chest (See the diagram). Repeat 5 times.

നിവർന്നുകിടന്ന് നിങ്ങളുടെ രണ്ടു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് വലതു കാൽ മടക്കി നെഞ്ചിനോട് അടുപ്പിക്കുക. ആ സമയം ഇടതുകാൽ നേരെ നിവർത്തി വയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം പഴയരൂപത്തിൽ നിവർത്തുക. ഇതുതന്നെ 5 പ്രാവശ്യം തുടരെ ചെയ്യുക.



8. Then bending your left leg hip & knee. Other things same as the above (See the diagram)

അതിനുശേഷം ഇടതുകാൽ മടക്കുക. തുടർന്നുള്ളതെല്ലാം മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ ചെയ്യുക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ)

