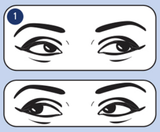
EXERCISES FOR VERTIGO MANAGEMENT

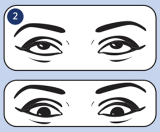
वर्टिगो पर नियंत्रण के लिये व्यायाम

EYES: आँखें:



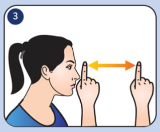
1. Look left and right alternatively

बारी–बारी से बायें और दायें देखें



2. Look up and then down.

पहले ऊपर देखें और फिर नीचे



3. Focus on a finger moving towards and away from face.

ऊंगली को चेहरे के पास और दूर ले जाते हुए इस पर अपनी आँखे केन्द्रित करें

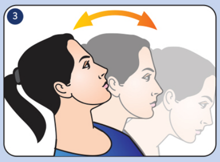
HEAD: सिर:

1. Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now turn your head to the left and the right while keeping your eyes fixated on your thumb.

अपनी बाँह को अपने सामने रखें और अंगूठे को ऊपर की दिशा में उठायें. अब अपनी नज़र अंगूठे पर रखते हुए अपने सिर को बायें और दायें घुमायें.

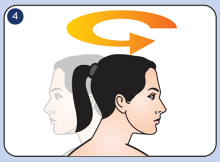
2. Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now move your head up and down while keeping your eyes fixated on your thumb.

अपनी बाँह को अपने सामने रखें और अंगूठे को ऊपर की दिशा में उठायें. अपनी नज़र अपने अंगूठे पर रखते हुए सिर को ऊपर–नीचे हिलायें.



3. (First slowly, then quickly & later with closed eyes) Bending forward and backward alternatively.

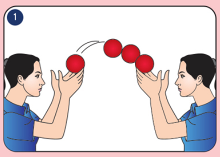
(पहले धीरे, फिर तेज़ी से और फिर आँखें बंद करके) बारी–बारी से आगे और पीछे झुकें।



4. Turning alternatively to left and then right.

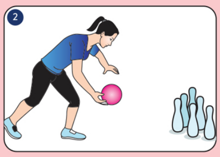
सर को पहले बांए और फिर दांयी तरफ घुमाएं.

MOVING: चलना:



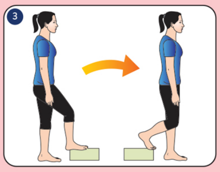
1. Circle around a center person who will throw a large ball and to whom you will return.

दूसरे खड़े हुए व्यक्ति के आसपास गेंद लेते और देते हुएं गोल घुमे.



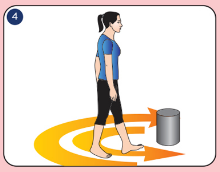
2. Playing any game involving bending, stretching and aiming with the ball.

जिसमें झुकना, बदन को खीचने और सीधे देखने की क्रियाएं हों, ऐसा खेल खेलें.



3. Walking up and down steps with eyes open and then eyes closed.

पहले आँखें खुली रखकर, फिर आँखें बंद करके सीढ़ियाँ चढ़ें और उतरें



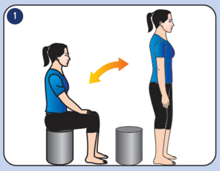
4. Walking around in the room with eyes open and then closed.

पहले आँखें खुली रखकर, फिर आँखें बंद करके कमरे में चलना.

5. Walk along the line. While walking turn your head to one side after about three steps and then to the other side after another three steps. On the way back, alternate between looking up and looking down every three steps.

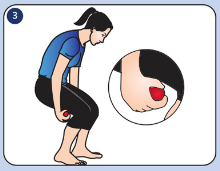
एक सीध में चलें. चलते समय लगभग तीन कदमों में अपने सिर को एक ओर से दूसरी ओर घुमायें और फिर तीन कदमों में फिर से वापस लायें. वापस आते समय, हर तीन कदम के बाद एक बार ऊपर और एक बार नीचे देखें.

STANDING: खड़े होकर:



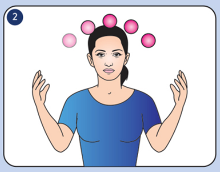
1. Changing from sitting to standing, initially with eyes open and then eyes closed.

पहले आँखे खुली रखकर बैठें फिर आँखें बंद करके खड़े हो जाएं.



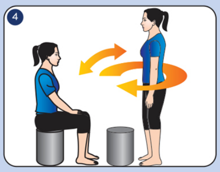
3. Throwing a small ball hand to hand under the knee.

अपने घुटनों के नीचे से छोटी गेंद को एक हाथ से दूसरे हाथ में फेंककर पकड़ें.



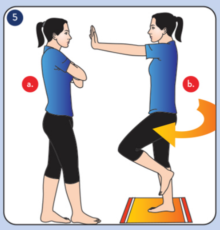
2. Throwing a small (pingpong) ball in an arc from hand to hand (above eye level) and following it with the eyes.

धनुषाकार क्रिया में एक छोटी गेंद को एक हाथ से फेंककर, दूसरे हाथ से पकड़े और गेंद के साथ–साथ आँखे घुमाते जाएं.



4. Changing from sitting to standing and turning around in between.

बैठी हुई स्थिति से खड़ी स्थिति में आएं और बीच–बीच में घूमें.



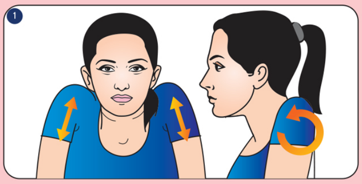
5. a. Maintain balance while standing with arms crossed in front of chest. Feet should be in a single line (one in front of another).

b. Maintain balance while standing on one foot on a soft surface (such as a mattress). First with open eyes, then with eyes closed.

ए. बाहों को छाती के सामने मोड़कर शरीर को संतुलित करें. दोनों पाँव एक सीध में (एक के सामने एक) होने चाहिये.

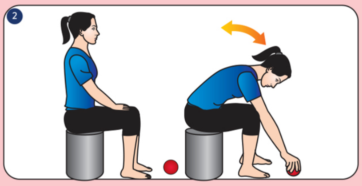
बी. किसी कोमल सतह (जैसे मैट्रेस) पर एक पाँव से खड़े होकर संतुलन बनायें रखें. पहले आँखें खुली रखकर, फिर आँखें बंद रखकर.

SITTING: बैठकर:



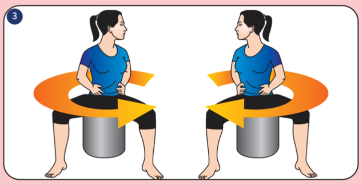
Shrugging and rotating shoulders.

कंधों को सिकोड़कर, आगे से पीछे, पीछे से आगे की तरफ घुमाएं.



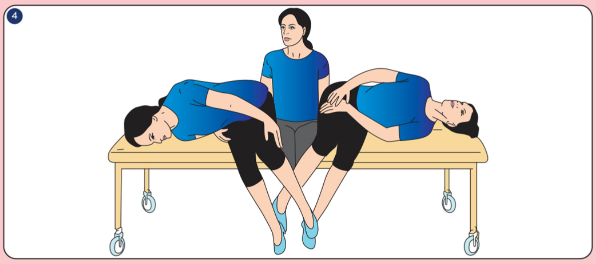
Bending forward and picking up objects.

आगे की ओर झुक कर फर्श से कोई भी चीज़ उठाएं।



Turning head and trunk alternatively to left and right.

सर और धड को बारी–बारी पहले दाएं और फिर बांयी तरफ घुमाएं।



1. Sit upright on a bed with your head turned 45° toward the right ear.
2. Drop to the left side, so that your head touches the bed behind your left ear. Wait 60 seconds.
3. Move head and trunk in a swift movement toward the other side without stopping in the upright position, so that your head comes to rest on the right side of your forehead. Wait again for 60 seconds.
4. Sit up again.

This maneuver should be performed three times in the morning, three times at noon and three times at night. Repeat this daily until you are free from positional vertigo for 24 hours, performing these maneuvers for three days are often sufficient. For right ear BPPV, the maneuver has to be performed in the opposite direction, starting with the head turned toward the left ear.

1. अपने सिर को दायें कान की ओर 45^0 मोड़ कर कर बिस्तर पर सीधे बैठें।
2. बायीं ओर इस प्रकार झुकें कि आपका सिर आपके बायें कान के पीछे बिस्तर को छुए। 60 सेकंड रुकें।
3. सीधे बैठे हुए सिर और धड़ को बिना रुके दूसरी ओर घुमायें, इस प्रकार कि आपका सिर आपके ललाट के बायीं ओर रुके। फिर से 60 सेकंड के लिये रुकें।
4. फिर से बैठ जायें।

   यह प्रक्रिया सुबह तीन बार, दोपहर को तीन बार और रात को तीन बार की जानी चाहिये। इसे रोज़ तब तक दुहराते रहें जब तक आपको पोज़ीशनल (स्थितीय) वर्टिगो से 24 घंटों के लिये राहत न मिले, इस प्रक्रिया को तीन दिन के लिये करना पर्याप्त होता है। दायें कान के बीपीपीवी के लिये, प्रक्रियाएँ उल्टी दिशा में की जानी चाहिये, जिसकी शुरुआत में सिर दायें कान की दिशा में मुड़ा रहेगा।