

Neck & Shoulder Exercises

These exercises strengthen your neck and shoulders. Before beginning any exercises, please read all the instructions carefully and consult your doctor. While exercising, breathe normally and use smooth movements. If you feel any pain, stop the exercise and consult your doctor. You can use a chair with a good back support to do sitting exercises.

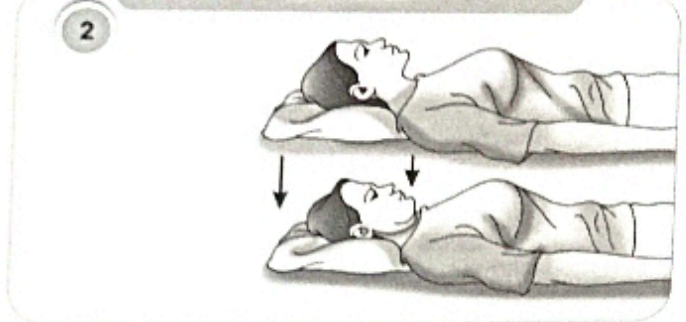
Neck Rotation & Extension



Slowly turn your head to the right as far as possible. Then, slowly turn towards your left. Relax and repeat as advised.

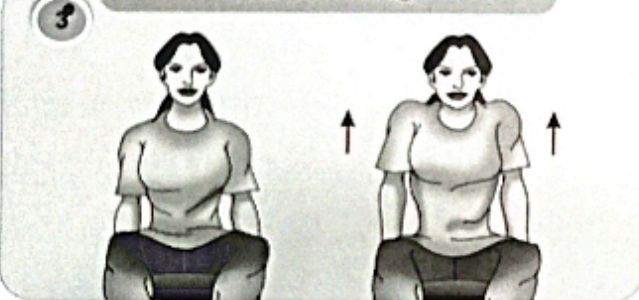
Slowly lower your chin towards chest, keeping your mouth closed. Go back to a neutral position. Tilt your head back very slowly as far as you are comfortable to look up at the ceiling. Bring your neck to a neutral position and relax. Repeat as advised.

Chin Tuck



Lie flat on your back. Place a thin pillow under your head. Tuck in your chin and push your head and neck into the pillow. Hold for a few seconds and relax. Repeat as advised.

Shoulder Shrugs



Sit on a chair and keep your palms at the back of your head. Bring your elbows forward and take them back in alignment with your shoulders. Repeat as advised and relax.

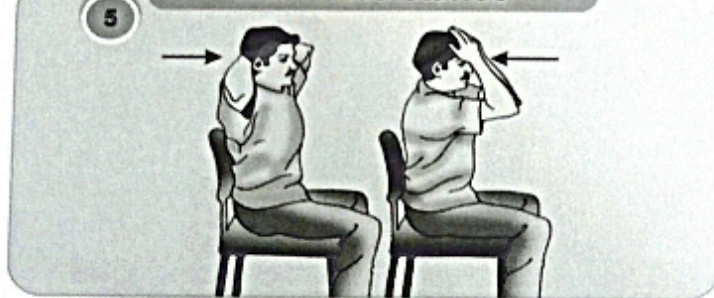
Neck Resistance



Sit on a chair. Press your right palm on the right side of your head. Push your head against your palm without allowing your head to move and hold for a few seconds.

Press your left palm on the left side of your head. Push your head against your palm without allowing your head to move and hold for a few seconds.

Neck Resistance



Take both your palms at the back of your head. Press your head against your palms, so that your head doesn't move and hold for a few seconds.

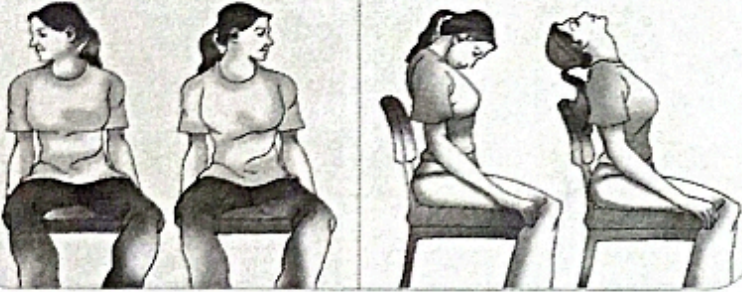
Place both your palms on your forehead. Press your head into your palms while not allowing your head to move and hold for a few seconds.

మెడ & భుజం వ్యాయామాలు

మీ మెడ మరియు భుజాలు చాపిండుకు మరియు బలోపేతం చేసేందుకు ఈ వ్యాయామాలు రూపొందించబడ్డాయి. ఏవైనా వ్యాయామాలు చేయడం ప్రారంభించే ముందు, దయచేసి వీటి విశేషాలన్నింటినీ జాగ్రత్తగా చదవండి మరియు వాటిని చేయడం ప్రారంభించే ముందు డాక్టరు గారిని సంప్రదించండి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, మామూలుగా శ్వాస పీల్చండి మరియు స్వేచ్ఛగా కదిలించండి. మీకు ఏదైనా వాప్పిగా ఉంటే, వ్యాయామం ఆపేయండి. ఒకవేళ వాప్పి వదలకుండా ఉంటే, మీ డాక్టరు గారికి చెప్పండి. కూర్చుని చేసే వ్యాయామం కోసం వీవుకు మంచి పతోర్లు ఉంటే కుర్చీని ఉపయోగించండి.

మెడ తిప్పట మరియు చాపుట

1

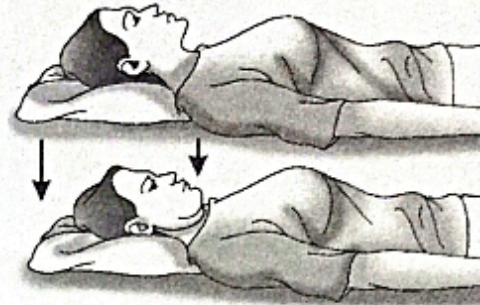


మీ తలను నెమ్మదిగా పొడ్యమైనంత దూరంగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. రిలాక్స్ అయ్యి సూచించినట్లుగా తిరిగిచేయండి.

మీ నోరు మూసివుంచి, మీ గడ్డాన్ని నెమ్మదిగా మీ వాతీ వైపుకు వంచండి. తిరిగి తలపై స్థితికి వెళ్ళండి. పిలింగ్ ని చూపేందుకు మీకు పొకరకంకంటా ఉండేంత వరకు మీ తలను చాలా నెమ్మదిగా వెనక్కి వంచండి. మీ మెడను తలపై స్థితికి తీసుకొచ్చి రిలాక్స్ అవ్వండి. సూచించినట్లుగా తిరిగిచేయండి.

గడ్డం ఒత్తుట

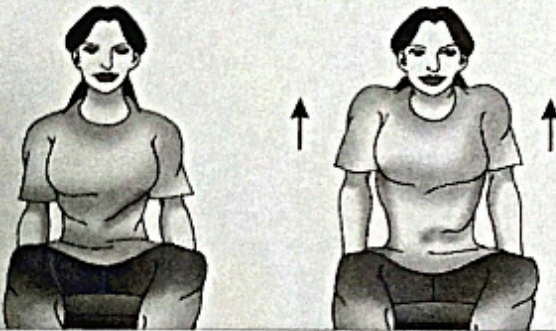
2



మీరు వెళ్లికిలా పడుకోండి. మీ తల కింద పలచని దిండు పెట్టుకోండి. మీ గడ్డాన్ని లోపలకు అదిమిపెట్టి మీ తలను మరియు మెడను దిండులోకి ఒత్తండి. కొద్ది సెకన్ల సేపు అలా ఉండి రిలాక్స్ అవ్వండి. సూచించినట్లుగా మళ్ళీ చేయండి.

భుజం లేపుట

3



కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు, మీ భుజాల పైకి లేపండి. కొద్ది సెకన్ల సేపు అలా ఉండి రిలాక్స్ అవ్వండి. సూచించినట్లుగా తిరిగి చేయండి.

మెడ ప్రతిఘటన

4

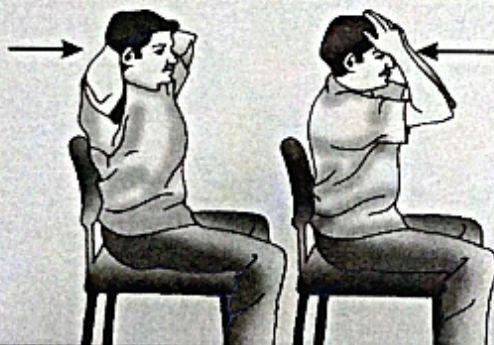


కుర్చీలో పొకరకంకంటా కూర్చోండి. మీ కుడి అరిచేతిని మీ తల కుడి వైపున ఒత్తండి. మీ తలను కదిలించకుండా మీ అరిచేతి పైకి మీ తలను వెళ్లి కొద్ది సెకన్లు అలా ఉండండి.

మీ ఎడమ అరిచేతిని మీ తలకు ఎడమ వైపున ఒత్తండి. మీ తలను కదిలించకుండా మీ అరిచేతులపైకి వెళ్లి కొద్ది సెకన్లు అలా ఉండండి.

మెడ ప్రతిఘటన

5



మీ అరిచేతులు వెండిటివీ మీ తల వెనక్కి తీసుకెళ్ళండి. మీ తల కదలని విధంగా మీ అరిచేతులను లాగుతూ వాటిపైకి మీ తల ఒత్తి కొద్ది సెకన్లు అలా ఉండండి.

మీ అరిచేతులు వెండిటివీ మీ ముడుదలపై పెట్టండి. మీ తలను కదిలించకుండా మీ అరిచేతుల్లో మీ తలను ఒత్తి కొద్ది సెకన్లు అలా ఉండండి.