

Adaptation Exercises For

Vertigo / Dizziness Patients

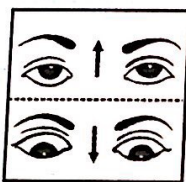
The feeling of giddiness or rotation in space is due to an imbalance in the co-ordination mechanism of the body. Certain drugs are available which help in alleviating the symptom of vertigo / dizziness. The doctor's advice would, of course, be the best in such a condition.

Apart from the medicines prescribed, it would be beneficial to carry out certain exercises which help you to adapt yourself to the attacks of giddiness / dizziness / vertigo.

जब शरीर के समन्वय-कारी रचना तंत्र में असंतुलन पैदा हो जाता है, तो सिर घुमने या चक्कर आने की शिकायत होती है। कुछ दवाईयाँ हैं, जिनसे सिर चकराने या चक्कर आने की शिकायत से आराम मिलता है। मगर हर हालत में डॉक्टर की सलाह लेना ही सर्वोत्तम होता है। चिकित्सक द्वारा सुझाई गई दवाईयों के अलावा, कुछ अंगों के खास व्यायाम करने से निश्चित रूप से सिर चकराने या चक्कर आने की तकलीफ से छुटकारा मिलता है।

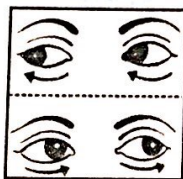
EXERCISES IN BED

Eye Movements



- Looking up and then down

- पहले ऊपर देखें और फिर नीचे।



- Looking alternatively left & right

- पहले बायें और फिर दायें, इसी क्रम में देखना।



- Convergence exercises

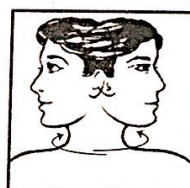
- एक केंद्रमुखी नेत्र-क्रिया।

Head Movements



- Bending alternately forward & backward

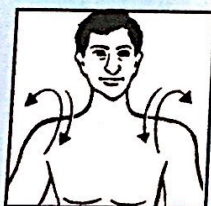
- सिर को पहले आगे और फिर पीछे की ओर, उसी क्रम में झुकने की क्रिया।



- Turning alternately to left and then right

- सिर को बायें और दायें के क्रम में घुमने की क्रिया।

EXERCISES IN SITTING POSITION



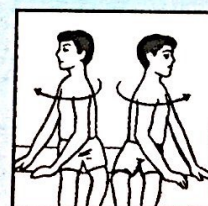
- Shrugging & rotating shoulders

- कंधों को दबाने और फिर ऊपर की ओर घुमाने की क्रिया।



- Bending forward & picking up objects

- आगे की ओर झुक कर फर्श से किसी वस्तु को उठाना।



- Turning head and trunk alternately to the left and right

- सिर और धड़ को बायें और दायें क्रम में मोड़ना।

EXERCISES IN STANDING POSITION



- Changing from sitting to standing, initially with eyes open & then with the eyes shut.

● पहले आँखें खुली रख कर बैठने से उठना, फिर आँखें बंद रख कर यह क्रिया दोहराना।



- आँखें गड़ाते हुए छोटे पिंग - पोंग बॉल को एक हाथ में धनुषाकार फेंकते रहना।

- Throwing a small (ping pong) ball in, an arc from hand to hand and following it with the eyes



- Throwing a small ball from hand to hand under the knee

● घुटनों के नीचे से छोटे बॉल को अंदर-बाहर एड्ड हाथ से दुसरे हाथमें फेंकना।

EXERCISES WHILE WALKING



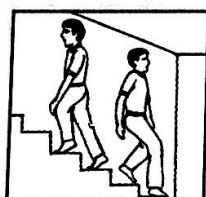
- Throwing and catching the ball while walking

● बॉल को चलते हुए उछाल कर कैच करना।



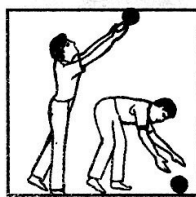
- Walking around in the room with eyes open and closed

● कमरे में आँख खोल कर और फिर बंद कर गोल गोल घुमना।



- Walking up and down a flight of stairs

● कुछ सीढ़ियाँ ऊपर और नीचे चढ़ना-उतरना।



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

● जिसमें झुकना, बदन को खींचने और सीधे देखने की क्रियाएँ हों, ऐसा खेल खेलना।

CAUTION


- 1 Do not perform these exercises while you have a vertigo / dizziness attack.
- 2 Never take any medication on your own, as there are some medicines which slow down the adaptation process.
- 3 Always consult your doctor before taking any medicine which is not prescribed by him.

चेतावनी

१. आप पर चक्कर या सिर घुमने का दौरा पड़ते वक्त इन व्यायामों को न करें।
२. अपनी मर्जी से कोई दवा स्वयं न खाये क्योंकि कुछेक दवाइयाँ ऐसी भी होती है, जिनसे सिर चकराने या चक्कर आने की क्रिया में बढ़ावा हो जाता है।
३. अगर आप कोई दवा ऐसी अवस्था में ले रहे हैं, तो डॉक्टर की सलाह के बिना कदापि न लें।

Issued in public interest by:

The makers of Vertin®

 duphar-interfran Ltd. F/5, Shivsagar Estate, Dr. Annie Besant Road, Worli, Mumbai - 400 018.