

# 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.

**1 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.

**2 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.

**3 Shoulder Extension**

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.

**4 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.

**5 Shoulder Rotation**

Rest your hands lightly on your shoulders. Move your elbows and rotate in the forward direction. Repeat and rotate in the backward direction. Relax. Repeat as advised.

**6 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.

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.

**Do's & Don'ts:** ✓ Go only as far as comfortable ✗ Strain / force yourself ✗ Over-exercise

Reference: DinkChauhan T. Specific exercises for neck and shoulder APTA's 7. Anna Hickey Press Health Book, Chapter 10, 3rd Edition, Anna Hickey University Press, 2014. Pg. no. 152-155.

This educational leaflet, sponsored by Janssen Pharmaceuticals, a division of Johnson & Johnson Pvt. Ltd., Mumbai, has been developed by Infinity Medicom Solutions, Mumbai. The information (including without limitation, advice and recommendations) are intended solely as general informational aid and are neither medical nor healthcare advice for any individual problem or a substitute for medical or other professional advice from a doctor familiar with your unique facts. Before use of any information or exercises in this leaflet, it is recommended that advice from a qualified healthcare professional be taken about their suitability. Johnson & Johnson Pvt. Ltd. and Infinity Medicom Solutions shall not be responsible or liable for any injury caused directly or indirectly from use of information or exercise instructions.

# गर्दन और कंधे के व्यायाम

ये व्यायाम आपकी गर्दन और कंधों पर खिंचाव डालने और उन्हें सशक्त बनाने के लिए हैं। किसी भी व्यायाम को आरंभ करने से पहले, आप इन सभी अनुदेशों को कृपया ध्यानपूर्वक पढ़ लें और इन्हें आरंभ करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श कर लें। व्यायाम करते समय, सामान्य रीति से सांस लें और शरीर को सहजता के साथ हिलाएं-धुलाएं। यदि आपको कोई दर्द महसूस हो, तो आप व्यायाम रोक दें। फिर भी यदि दर्द बना ही रहता है, तो आप अपने चिकित्सक को बताएं। बैठकर किए जाने वाले व्यायामों के लिए पीठ को ठीक तरह से सहारा देने के लिए कुर्सी का प्रयोग करें।

**1** गर्दन को घुमाना और खिंचाव डालना

जहां तक संभव हो वहां तक आप अपने सिर को धीरे से दाईं ओर ले जाएं। फिर अपनी बाईं ओर घुमाएं। सलाह के अनुसार तनावमुक्त हों और फिर से दोहराएं। अपनी ठोड़ी को अपने सीने की ओर धीरे से झुकाइये, अपने गूह को बंद रखिए। फिर अपनी सामान्य अवस्था में आ जाइये। बहुत धीरे से अपने सिर को पीछे की ओर वहां तक झुकाइये जहां तक सहजता के साथ आपको छत दिखने लगे। अब अपनी गर्दन को अपनी सामान्य अवस्था में ले आइये और तनावमुक्त हो जाइये। सलाह के अनुसार फिर से दोहराएं।

**2** ठोड़ी दबाना

अपनी पीठ के बल लेट जाएं। अपने सिर के नीचे एक पतला तकिया लगा लें। अपनी ठोड़ी को झुकाएं और अपने सिर और गर्दन से तकिए पर दबाव डालें। कुछ सेकेंड तक रुकें रहें और तनावमुक्त हों। सलाह के अनुसार इसे दोहराएं।

**3** कंधों पर खिंचाव डालें

कुर्सी पर बैठकर अपनी हथेलियों को अपने सिर के पीछे लगाएं। अपनी कोहनियों को आगे की ओर ले जाएं और इन्हें पीछे अपनी कंधों की सीध में ले जाएं। सलाह के अनुसार दोहराएं और तनावमुक्त हों।

**4** कंधे उचकाना

कुर्सी पर बैठकर, अपने कंधों को ऊपर की ओर उचकाएं। कुछ सेकेंड तक इन्हें रोके रखिए और फिर तनावमुक्त हो जाएं। सलाह के अनुसार फिर से दोहराएं।

**5** कंधों को घुमाना

हल्के से अपने कंधों पर अपने हाथों को रखें। अपनी कोहनियों को घुमाते हुए आगे की दिशा में मोले बनाएं। तनावमुक्त हों। पीछे की ओर फिर से मोल बनाएं। तनावमुक्त हों। सलाह के अनुसार फिर से दोहराएं।

**6** गर्दन पर जोर डालना

कुर्सी पर आराम से बैठ जाएं। अपने सिर के दाईं ओर अपनी दाईं हथेली से दबाव डालिए। अपनी हथेली से अपने सिर पर दबाव डालिए और अपने सिर को हिलने मत दीजिए तथा इसे कुछ सेकेंड तक यू ही बने रहने दीजिए। अब अपनी दाईं ओर से अपनी बाईं हथेली से दबाव डालिए। अपने सिर से अपनी हथेली पर दबाव डालिए और अपने सिर को हिलने मत दीजिए और अपने सिर से अपनी हथेली पर दबाव डालिए और इसे कुछ सेकेंड तक यू ही बने रहने दीजिए। अब अपनी दोनों हथेलियों को अपने सिर के पीछे की ओर ले जाएं। अपने सिर से अपनी हथेलियों पर दबाव डालें और अपनी हथेलियों को खींचे रखिए ताकि आपका सिर हिल न सके और इसे कुछ सेकेंड तक यू ही बने रहने दीजिए। अब अपनी दोनों हथेलियों को अपने माथे पर रखिए। अपने सिर से अपनी हथेलियों पर दबाव डालिए और अपने सिर को हिलने मत दीजिए और इसे कुछ सेकेंड तक यू ही बने रहने दीजिए।

**क्या करें और क्या न करें:** ✓ किसी भी क्रिया को जोर देकर न करें। ✗ जहां तक सहज वाही तक करें। ✗ एक ही मुद्रा में बहुत देर तक न रहे।

Reference: Strazzelle TL. Specific exercises. In: Living with Rheumatoid Arthritis. A Johns Hopkins Press Health Book. Chapter 10. 3rd Edition. Johns Hopkins University Press, 2014. Pg no 132-153.

This educational leaflet, sponsored by Janssen Pharmaceuticals, a division of Johnson & Johnson Pvt. Ltd., Mumbai, has been developed by Infinity Medicom Solutions, Mumbai. The information (including without limitation, advice and recommendations) are intended solely as general informational aid and are neither medical nor healthcare advice for any individual problem or a substitute for medical or other professional advice from a doctor familiar with your unique facts. Before use of any information or exercises in this leaflet, it is recommended that advice from a qualified healthcare professional be taken about their suitability. Johnson & Johnson Pvt. Ltd., and Infinity Medicom Solutions shall not be responsible or liable for any injury caused directly or indirectly from use of information or exercise instructions.