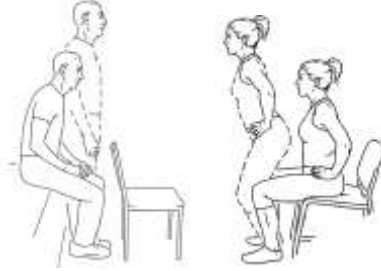




SGH Physiotherapy Department



அமர்ந்து எழுதல்

1. இயல்பான உயரமுள்ள நாற்காலியில் அமரவும்
- 2.பாதங்களை முட்டிக்கு நேர் வைக்கவும்
3. முட்டியை நோக்கி முன்பக்கம் சாயவும்
4. ஒன்று அல்லது இரு கைகளின் உதவியோடு நேராக எழுந்து நிற்கவும்
5. 5 முதல் 10 முறை செய்யலாம்



பின்தொடை தசை பயிற்சி

1. மேசையைப் பற்றிக் கொண்டு நேராக நிற்கவும்
2. ஒரு முட்டியைப் பின்னோக்கி பிட்டம் வரை மடக்கவும்
3. மீண்டும் பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்
4. 8 முதல் 15 முறை ஒவ்வொரு காலையும் மடக்கலாம்



இடுப்புப் பிடிப்பு

1. மேசையைப் பற்றிக் கொண்டு நேராக நிற்கவும்
2. பாதங்கள் முன்னோக்கி இருக்க பயிற்சி செய்யும் காலை நேராக வைக்கவும்
3. காலைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி மீண்டும் நேராக கொண்டு வரவும்
4. 8. முதல். 15 முறை செய்யலாம்



அடிவைத்து நடத்தல்

1. மேசையைப் பற்றி நேராக நிற்கவும்
2. பாதங்களை முன்னும் பின்னும் நேர்கோட்டில் வைக்கவும்
3. பின் பாதத்தை முன் பாதத்திற்கு முன் நேராக வைக்கவும்
4. பாதங்களை மாற்றி மாற்றி வைத்து நடக்கவும்
5. நின்றபடியே பழைய திசையை நோக்கி திரும்பி அடிமேல் அடி வைத்து நடக்கவும்
6. 5 முதல் 8. முறை செய்யலாம்

All rights reserved SGH. Copyrights from VHI.

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics



Organisation Accredited
by Joint Commission International