

# ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬੜੀ

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ  
ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ  
ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ  
ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



# ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ ਦਾ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਰਦ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋੜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਤਾਬੜੀ (Joint Protection Booklet) ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ
2. ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ
3. ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ
4. ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
5. ਕਸਰਤ ਦੇ ਟੀਚੇ
6. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਕਾਰਕ
7. ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਕਾਰਪੋਮੇਟਾਕਾਰਪਲ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (CMC ਜੋੜ) ਇਸ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ।

The CMC ਜੋੜ ਉੱਥੇ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮੇਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀ ਗੁੱਟ ਦੀ ਟ੍ਰਾਪੇਜ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਢਾਂਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੁੰਢੀ ਵੱਢਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਦਬਾਅ CMC ਜੋੜ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤਕਰੀਬਨ ਬਾਰਾਂ ਵਾਰ ਗੁਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਪੁਰਾਣੀ ਸੱਟ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਦੋਹਰਾਈ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਇਹ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਦਰਦ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਦਰਦ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਬੁਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਇੱਕ ਕੱਪ ਚੁੱਕਣਾ। ਜੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ;

- ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼, ਅਕੜਾਅ, ਜਾਂ ਕੋਮਲਤਾ (ਦਰਦ);
- CMC ਜੋੜ ਦਾ ਵੱਡਾ ਆਕਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਮੁਦਰਾ;
- ਹਰਕਤ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਸੀਮਾ।

## ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਘਿਸਾਈ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸੋਜਸ਼, ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੋੜ ਅੰਦਰ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਹਾਰ, ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਆਦਿ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਅਕੜਾਅ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਤੰਗ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਵਰਤੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਘੱਟ ਵਰਤੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ, ਹਰ ਵਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੋਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਨੇਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research

- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਧੀਮੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਲੈਵਲ 1 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ।

ਲੈਵਲ 1 ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾ ਪੱਧਰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮੁਦਰਾ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ C-ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ।

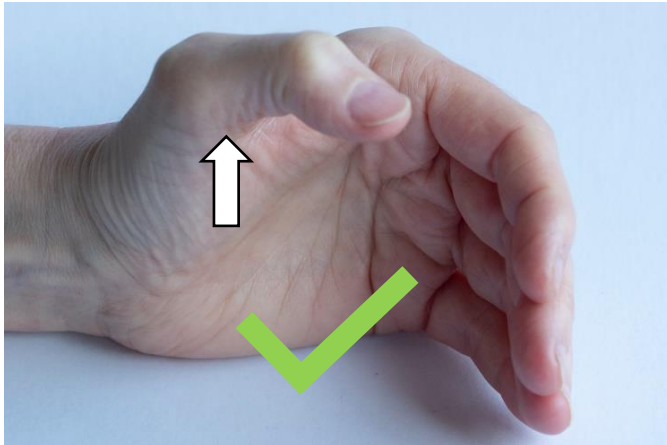
## ਲੈਵਲ 1 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

### ਕਸਰਤ 1



#### ਸਟੈਪ 1

ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਸਰੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਸਿੱਧਾ ਜਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਵੇ – ਇਸ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।



## ਸਟੈਪ 2

ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੰਝ ਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਤਕ ਦੋਹਰਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ **ਝੁਕੇ ਰਹਿਣ** (ਲਿਫ਼ੇ ਹੋਏ)।



## ਗਲਤ!

ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਲੈਵਲ 1 - ਕਸਰਤ 2

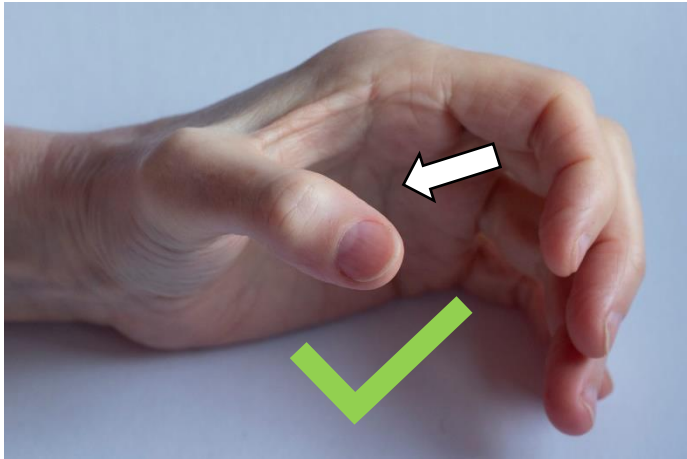


## ਸਟੈਪ 1

ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਸਰੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਸਿੱਧਾ ਜਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਵੇ – ਇਸ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



## ਸਟੈਪ 2

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਸਕੇ, ਲੈ ਜਾਓ, ਜਦਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਓ।



## ਗਲਤ!

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

FUNDED BY

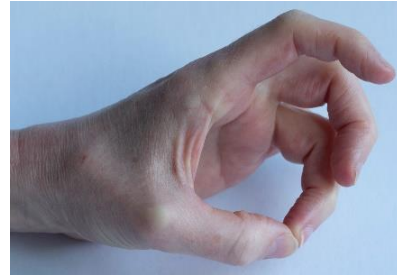
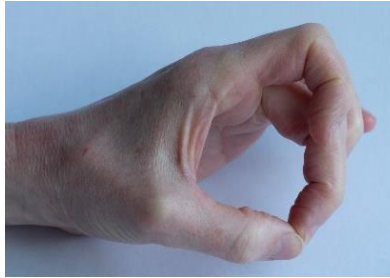
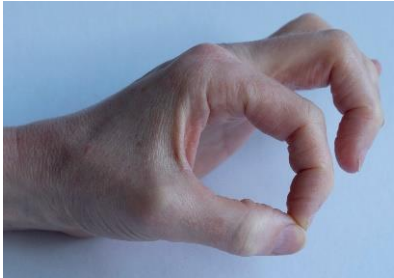
**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

## ਲੈਵਲ 1 - ਕਸਰਤ 3

ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਰ ਪੋਟੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ 'O' ਆਕਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਮੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਲਿਫ਼ੇ ਹੋਏ)।



ਗਲਤ!

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਲੈਵਲ 1 - ਕਸਰਤ 3



ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ "O" ਮੁਦਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਫੜੋ।

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research





ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵੱਲ ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁਮਾਓ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, "O" ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ 5-10 ਵਾਰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੈਨਿਸ ਗੇਂਦ ਉੱਤੇ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫਾਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

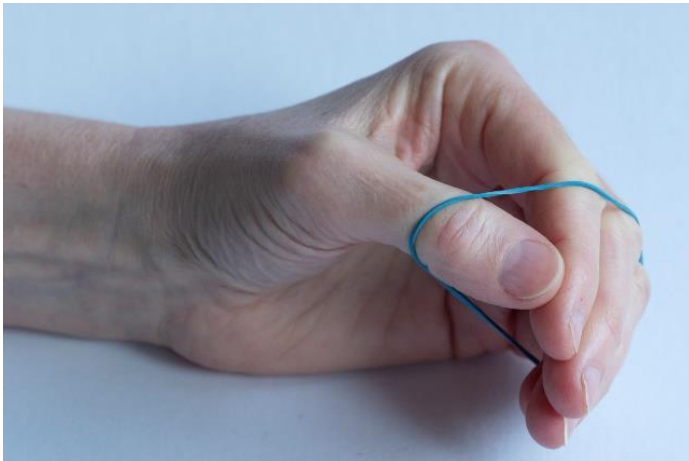
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਵਲ 1 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਲੈਵਲ 2 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਲੈਵਲ 2 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

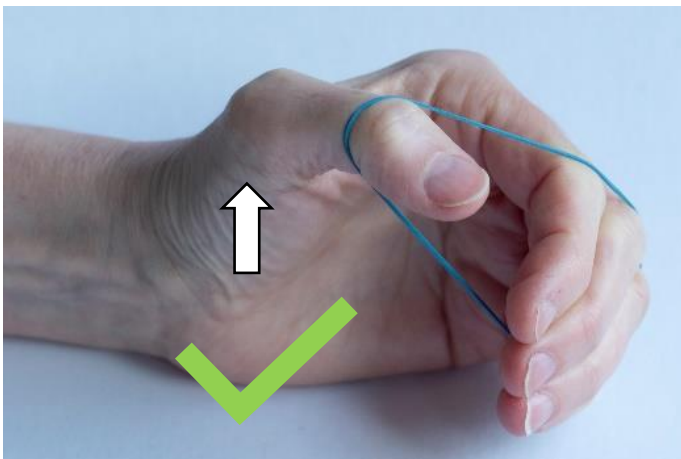
ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੇਰਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, **ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਸਰਤ** (ਪੰਨਾ 4) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਲੈਵਲ 2 ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਕ ਰਬਰ ਬੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਲੈਵਲ 2- ਕਸਰਤ 1



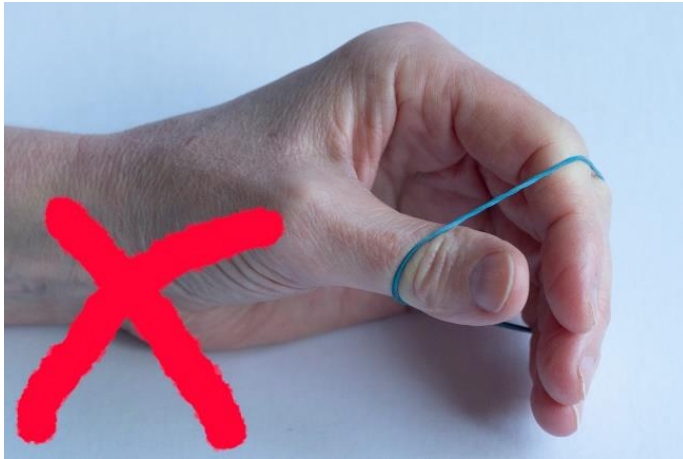
ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਰਬਰ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਵੋ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਤਕ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਜਦਕਿ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦੋ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੁੱਟ ਅਗਾਂਹ ਵੱਲ **ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ ਹੈ।**

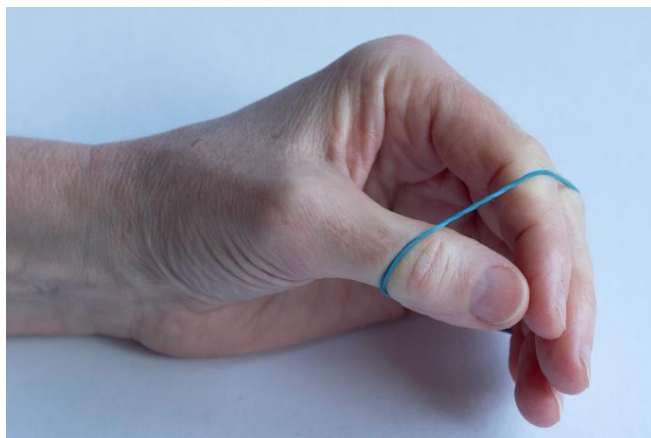
5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਤਕ ਦੋਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ



ਗਲਤ!

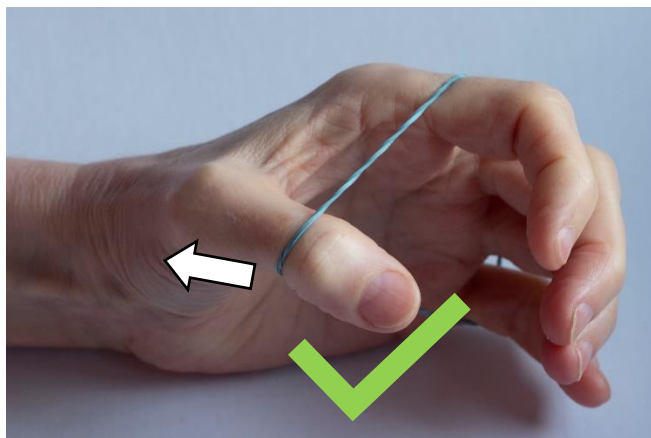
ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ **ਝੁਕਾਉਣ**, ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਲੈਵਲ 2- ਕਸਰਤ 2



ਸਟੈਪ 1

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਰਬਰ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

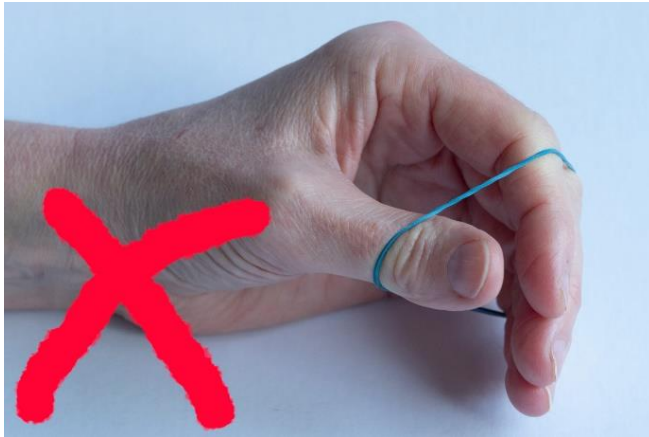


ਸਟੈਪ 2

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀ ਤੋਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਵ ਦੂਰ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲੇ ਮੋਢੇ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨੀਵਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਓ (ਸਟੈਪ 1)।

FUNDED BY

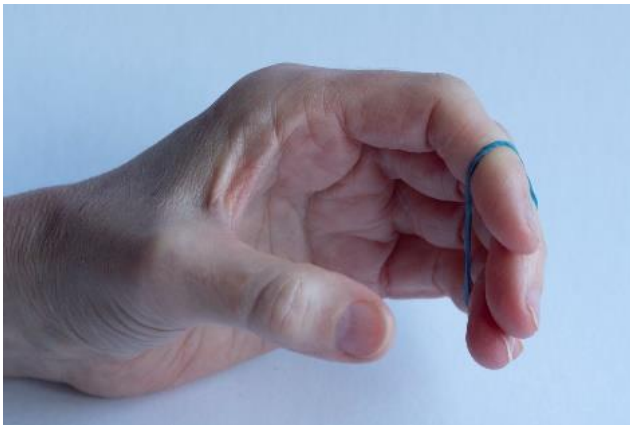
**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



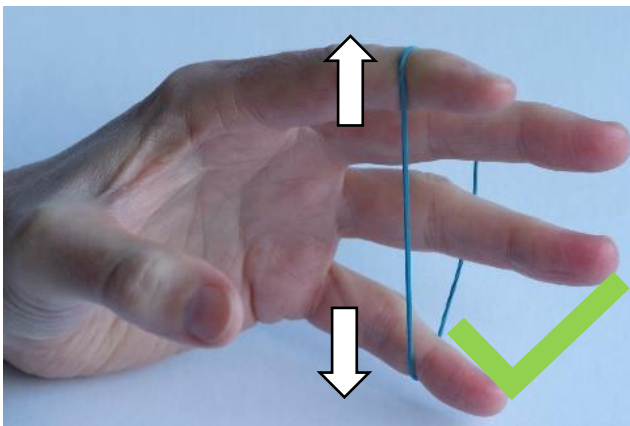
ਗਲਤ!

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਾਉਣ, ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਲੈਵਲ 2- ਕਸਰਤ 3



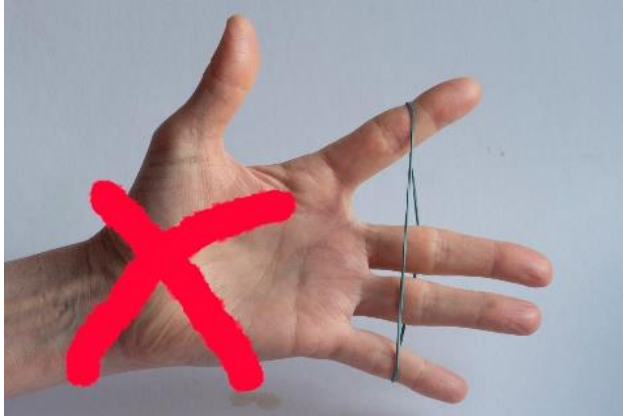
ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਇੱਕ ਰਬਰ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ "C" ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਉਭਰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 10 ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਓ।

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



ਗਲਤ!

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ **ਝੁਕਾਉਣ**, ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਲੈਵਲ 2- ਕਸਰਤ 4

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਪੋਟੇ ਨਾਲ "O" ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾ ਕੇ ਲੈਵਲ 1 – ਕਸਰਤ 3 ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ, ਪਰ "O" ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਛੋਟੀ ਚੁੰਢੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।

## ਲੈਵਲ 3 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਵਲ 2 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਲੈਵਲ 3 ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਲੈਵਲ 3- ਕਸਰਤ 1

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, **ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਸਰਤ** ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 4)

### ਲੈਵਲ 3- ਕਸਰਤ 2: ਚੁੰਢੀ ਵਾਲੇ 4 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਢੀ ਵੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ), ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਿਖਣਾ, ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਚੁੰਢੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਫਾੜਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੋਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਝੁਕਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ** ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

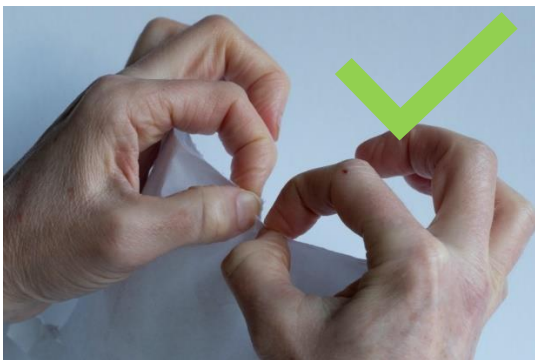
**ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ** ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ **ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ** ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ **ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁਕਣ ਦਿਓ**। ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ।

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚੁੰਢੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

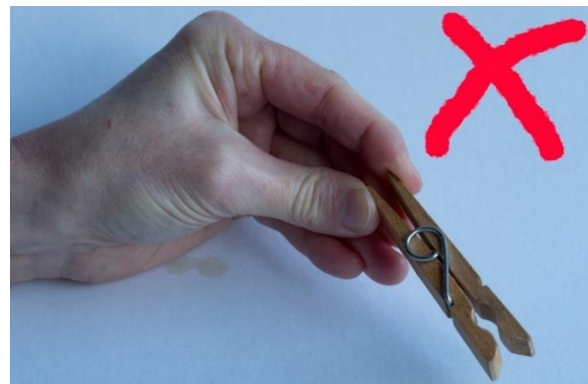
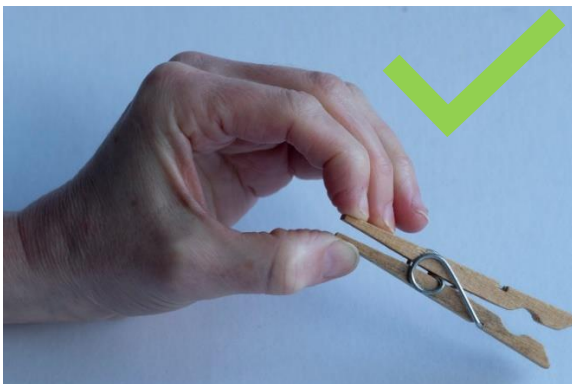
1. ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ 5 ਵਾਰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ



2. ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਰਤ ਕੇ 10 ਵਾਰ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੋਟੇ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਫਾੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ



3. ਇੱਕ ਚੁੰਢੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨੱਪਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 'O' ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਕਰੋ।



4. ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ 5 ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



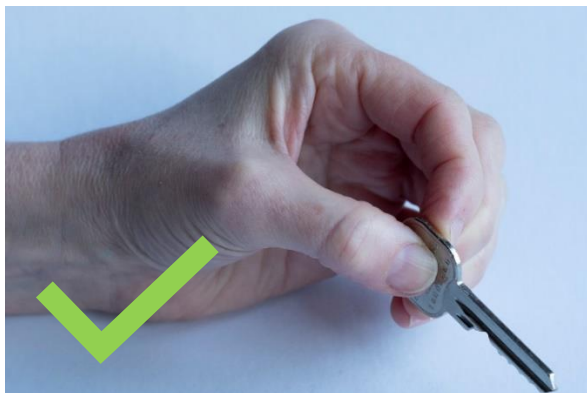
ਲੈਵਲ 3- ਕਸਰਤ 2: ਕਸ ਕੇ ਫੜਨ ਅਤੇ ਮੋੜਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ।

ਘੁਮਾਉਣ ਅਤੇ ਮਰੋੜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੋਲਟ ਉੱਤੇ ਪੇਚ ਲਗਾਉਣੇ, ਤਾਲੇ ਅੰਦਰ ਚਾਬੀਆਂ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਾਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹਣੇ, ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ।

ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, **ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਝੁਕਾਅ (ਲਿਫ਼ਟਾ)** ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ **ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।**

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ **ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਘੁਮਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ** ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

1. ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦਾ 10 ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੂਰੇ ਦਾ ਤਾਲਾ ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ



ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪੰਜ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।





ਇੱਥੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## ਕਸਰਤ ਦੇ ਟੀਚੇ

1. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਆਮ ਟੀਚਾ ਹੈ:

.....  
.....

2. ਮੇਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਚਾ- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

.....  
.....

3. ਮੇਰਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਚੇ ਨੂੰ **ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ**? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

<b>ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ</b>
-----------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	--------------------------------

4. ਮੇਰੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਚੇ **ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ** ਲਈ ਕਿੰਨਾ/ਕਿੰਨੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

<b>ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਚਨਬੱਧ</b>
----------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-------------------------------

5. ਮੇਰੀ ਕਸਰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਫਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾ ਸਕੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ **ਕਿੱਥੇ** ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

.....  
.....



ਮੈਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ **ਕਦੋਂ** ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

.....

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ

ਮੈਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ – ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚੇ (? ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅਗਲੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

**ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ:**

**ਮਿਤੀ:**

.....

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਆਂਗਾ/ਦਿਆਂਗੀ।

**ਥੈਰਪਿਸਟ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ:**

**ਮਿਤੀ:**

.....

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research



## ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਕਾਰਕ

ਅਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ / ਰੁਕਾਵਟਾਂ	ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ / ਸਹਾਇਕ ਕਾਰਕ
<p><b>ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ:</b></p> <p>ਕੀ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ – ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ <b>ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ</b> ਹਾਂ?</p>	<p><b>ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ:</b></p> <p>ਕੀ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ – ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ? ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ <b>ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ</b> ਹਾਂ?</p>
<p><b>ਲੋਕ:</b></p> <p>ਕੀ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ – ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ <b>ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ</b> ਹਾਂ?</p>	<p><b>ਲੋਕ:</b></p> <p>ਕੀ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ – ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ? ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ <b>ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ</b> ਹਾਂ?</p>

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

**ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:**  
 ਕੀ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ **ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ** ਹਾਂ?

---



---



---



---



---



---

**ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:**  
 ਕੀ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਟੀਚਾ? ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ **ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ** ਹਾਂ?

---



---



---



---



---



---

## ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ

ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ, ਅਤੇ 3 ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚੀ ਰਾਏ ਮੰਗੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਖੋਜ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ)।

	ਨੋਟਸ/ਮਿਤੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ? ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 0 ਲਿਖੋ।						
		ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7
	ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੋ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।							
ਹਫ਼ਤਾ 1								
ਹਫ਼ਤਾ 2								
ਹਫ਼ਤਾ 3								
ਹਫ਼ਤਾ 4								

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research

	ਨੋਟਸ/ਮਿਤੀਆਂ	<b>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ?</b> <b>ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 0 ਲਿਖੋ।</b>						
	ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੋ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7
ਹਫ਼ਤਾ 5								
ਹਫ਼ਤਾ 6								
ਹਫ਼ਤਾ 7								
ਹਫ਼ਤਾ 8								

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

	ਨੋਟਸ/ਮਿਤੀਆਂ	<b>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ?</b> <b>ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 0 ਲਿਖੋ।</b>						
	ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7
ਹਫ਼ਤਾ 9								
ਹਫ਼ਤਾ 10								
ਹਫ਼ਤਾ 11								
ਹਫ਼ਤਾ 12								

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



	ਨੋਟਸ/ਮਿਤੀਆਂ	<b>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ?</b> <b>ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 0 ਲਿਖੋ।</b>						
	ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੋ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7
ਹਫ਼ਤਾ 13								
ਹਫ਼ਤਾ 14								
ਹਫ਼ਤਾ 15								
ਹਫ਼ਤਾ 16								

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

	ਨੋਟਸ/ਮਿਤੀਆਂ	<b>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ?</b> <b>ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 0 ਲਿਖੋ।</b>						
	ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7
ਹਫ਼ਤਾ 17								
ਹਫ਼ਤਾ 18								
ਹਫ਼ਤਾ 19								
ਹਫ਼ਤਾ 20								

	ਨੋਟਸ/ਮਿਤੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ? ਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 0 ਲਿਖੋ।						
	ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2	ਦਿਨ 3	ਦਿਨ 4	ਦਿਨ 5	ਦਿਨ 6	ਦਿਨ 7
ਹਫ਼ਤਾ 21								
ਹਫ਼ਤਾ 22								
ਹਫ਼ਤਾ 23								
ਹਫ਼ਤਾ 24								

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



ਜੋ ਐਡਮਸ (Jo Adams) ਅਤੇ ਕੈਲੀ ਹਿਸਲੋਪ-ਲੈਨੀ (Kelly Hislop-Lennie) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ OTTER ਪਰੀਖਣ ਤੋਂ ਮੂਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। OTTER ਦਾ ਵਿੱਤ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਰਸਿਸ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (Versus Arthritis) ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ Versus Arthritis UK ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
(ਇਹ ਸੰਪਾਦਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ - ਲੈਵਲ 1 ਕਸਰਤ 4, ਅਤੇ ਲੈਵਲ 2 ਕਸਰਤ 3 ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਗਈਆਂ)



ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ Versus Arthritis UK ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ  
(<http://www.versusarthritis.org/>)



FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research