

Back Exercises

Follow these simple exercises for your back



Standing Arch

Stand with your feet apart and hands on your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for a count of 5. Repeat this 10 times.



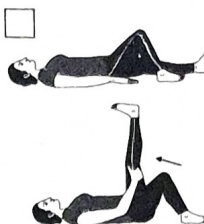
Wall Slides

Stand with back leaning against a wall. Bring your feet one foot forward to the wall. Keep your abdominal muscles tight and slowly bend your knees. Hold for a few seconds and slowly return to the original position. Repeat this 10 times.



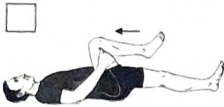
Heel Raises

Stand on your feet. Holding onto a support, slowly raise your body up on your toes and hold for a count of 5. Then, slowly return to the original position. Repeat this 10 times.



Hamstring Stretch

Lie on your back with one leg bent and your other leg extended straight out. Slowly lift your straight leg upward until you feel a slight stretch along the back of your leg. Use your hands to grasp behind your knee and help raise and hold your leg. Hold for a count of 5 and then return to the original position. Repeat with alternate legs.



Single Knee to Chest

Lie on your back with one leg bent, another leg flat on the floor. Pull the bent knee towards your chest while keeping your lower back and other knee pressed against the floor. Hold for a few seconds. Relax. Repeat with alternate legs.



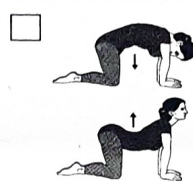
Double Knee to Chest

Grasp your knees with your hands and pull them towards your chest. Hold for a few seconds and relax. Let your knees return, but keep them bent at arm's length. Repeat this 10 times.



Straight Leg Raises

Lie on your back with one leg straight and one knee bent. Tighten abdominal muscles to stabilize low back. Slowly lift one leg straight up about 6 to 12 inches and hold for a count of 5. Slowly return to the original position. Repeat with alternate legs for 10 times.



Cat and Camel

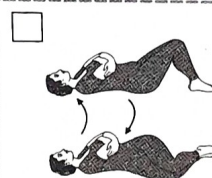
Kneel down on the floor on your hands and knees. Curl your back up towards the ceiling like a cat. Hold for a count of five. Return to starting position.

Pull your stomach down to the floor hollowing out your back like a camel. Hold for a count of five. Return to starting position. Repeat ten times.



Pelvis Tilt

Lie on your back. Bend your knees and keep the feet flat on the surface. Push your back against the floor by pulling the lower abdominal muscles up and in. Hold your back flat while breathing easily in and out. Hold for a count of five. Do not hold breath.



Hip Rolling

Lie on your back. Bend your knees and keep the feet flat on the surface. Cross your arms over your chest. Turn your head to one direction while turning both your knees to the opposite direction. Return to the original position and relax. Now repeat in the reverse direction. Repeat with alternate sides.



Back Extension

Lie on your stomach. Place your arms beside your hips. Raise your head and shoulders off the ground as high as comfortably possible. Hold for a few seconds. Lower the head and shoulders. Do not tense your shoulder muscles. Repeat for few times and relax.



Press Ups

Lie on your stomach. Use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.

Do's

- ✓ Use a firm mattress.
- ✓ Sleep on your back with a pillow under your thighs or, sleep on your side with your knees bent and a pillow between your legs.
- ✓ Have your work surface at a comfortable height.
- ✓ Bend your knees as you lift. Make your legs do the hard work, not your back.
- ✓ Sit with a rolled up towel or some other support behind your lower back.
- ✓ Wear flat, low heeled comfortable shoes.

Dont's

- ✗ Lift objects away from your body with your arms outstretched or objects that are too heavy for you.
- ✗ Slouch in your chair.
- ✗ Stand for a long period of time on same position.
- ✗ Sleep on your stomach.

References: 1. Back Exercises. Information available at <https://www.urmc.rochester.edu/medicallibraries/urmcmedia/medicine/general-medicine/patientcare/documents/backexercisemedline.pdf>. Accessed on 3.4.19 | 2. Information available at https://nismatong.files.wordpress.com/2019/03/4e_exercises.pdf. Accessed on 3.4.19 | 3. Information available at https://nismatong.files.wordpress.com/2019/03/4e_exercises.pdf. Accessed on 3.4.19 | 4. Managing acute low back pain. International healthcare information available at <https://hr.bmc.com/vertext/Document?id=51961911>. Accessed on 03.04.19. | 5. Do's and Don'ts with low back pain. The Ohio state university medical center. Information available at <http://medicalcenter.osu.edu/patientcare/materials/pdfs/exercise/physical/do-dont-pain.pdf>. Accessed on 03.04.19.

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.

आपके पीठ की व्यायाम के लिए

ये आसान व्यायाम करें



खड़ी मेहराब

अपने पैर फैला कर हाथ कमर पर रख कर खड़े हो जाए। उभारियां पीछे की ओर रखें। भूँड़ को हाथों से सहारा दे कर कमर से पीछे की तरफ झुकें। घुटने सीधा रखें। 5 मिनट तक इसी अवस्था में रहें फिर ढीला छोड़ दें। 10 बार यही क्रिया दोहराएं।



दीवार के साथ सरकना

किसी दीवार के सहारे पीठ लगा कर खड़े हो जाएं। अपने पैर को दीवार की तरफ एक फुट आगे ले जाएं। धीरे-धीरे अपने दोनों घुटने मोड़ते हुए उदर की पेशियों को खींच कर रखें। कुछ सेकंड तक इसी अवस्था में रहें फिर मूल अवस्था में लौट जाएं। इस क्रिया को 10 बार दोहराएं।



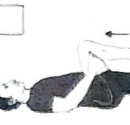
एड़ी उठाना

अपने-आपको साध कर पैरों पर खड़े हों। कोई सहारा लेकर धीरे-धीरे अपने शरीर को पंजों के बल उठाएं और 5 मिनट तक उठाए रहें। उसके बाद धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में लौट आए। यही क्रिया 10 बार दोहराएं।



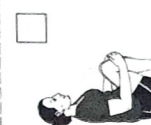
घुटने के पीछे की नस को खींचना

अपने पैर उठाकर पीठ के बल लेट जाएं और सहारे के लिए अपने हाथ पैर के ऊपरी हिस्से पर रख लें। उठे हुए घुटने को धीरे-धीरे उठाएं और तब तक उठाते चले जाएं जब तक की पैर के ऊपरी हिस्से के पीछे में खिंचाव न महसूस होने लगे। 5 मिनट तक इसी अवस्था में रोक कर रखें उसके बाद मूल अवस्था में वापस लौटें। दोनों पैरों से बारी-बारी यही क्रिया दोहराएं।



एकल घुटना छाती पर

दोनों घुटने मोड़ कर पीठ के बल लेट जाएं। घुटने के पीछे से अपनी जांच पकड़ लें और एक घुटना छाती पर ले जाएं। कुछ सेकंड रोक कर रखें। ढीला छोड़ दें और बारी-बारी से दोनों पैरों से यही क्रिया दोहराएं।



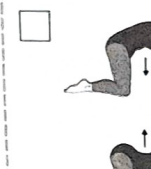
दोनों घुटने छाती पर

अपने दोनों हाथों से अपने घुटने पकड़ कर अपने सीने की ओर खींचें। कुछ सेकंड के लिए रुकें और फिर ढीला छोड़ें। अपने घुटनों को छोड़ते समय बांह समान अंतर पर मोड़ें रखें। इसे 10 बार दोहराएं।



पैर को सीधा ऊपर उठाना

अपनी पीठ के बल लेट कर एक पैर सीधा फैला लें और एक घुटना मोड़ें। कमर को स्थिर करने के लिए उदर पेशियों को खींच लें। धीरे-धीरे सीधे पैर को लगभग 6 से 12 इंच तक उठाएं और पांच मिनट तक उठाए रहें। धीरे-धीरे मूल अवस्था में लौट आए। यही 10 बार दोहराएं।



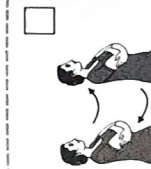
बिल्ली और कूँट

हाथों और घुटनों के बल चौपायों की तरह फर्श पर झुक जाएं। अपनी पीठ को बिल्ली की तरह ऊपर की तरफ मोड़ें। 5 मिनट तक इसी अवस्था में रहें। प्रारंभिक अवस्था में लौट आए। अपनी पीठ को झुका कर अपने पेट को नीचे फर्श पर खींचें। पांच मिनट तक रोक कर रखें। प्रारंभिक अवस्था में लौट आए। दस बार दोहराएं।



श्रोणि का झुकाव

किसी कठोर सतह पर लेट जाएं। पैरों को सहारा लगा कर रखें और घुटने मोड़ लें। उदर के निचले हिस्से की पेशियों को बाहर और अंदर खींच कर अपनी कमर को सतह पर दबाएं। सहजता से अंदर-बाहर सांस लेते हुए अपनी कमर को सपाट रखें। पांच मिनट तक इसी अवस्था में रहें। सांस न रोकें।



कूँटों को घुमाना

किसी कठोर सतह पर पीठ के बल लेट जाएं। अपने दोनों घुटने झुका कर रखें। पैर फर्श पर सपाट लगे हों। अपनी बांहों को छाती पर बांध लें। अपना सिर एक तरफ घुमा लें जबकि अपने दोनों घुटनों को विपरीत दिशा में मोड़ें। मूल अवस्था में लौट कर ढीला छोड़ दें। अब विपरीत दिशा में यही क्रिया दोहराएं। दोनों ओर यही क्रिया को दोहराएं।



कमर का खिंचाव

बटाई पर पीठ के बल लेट जाएं। हाथों को बगल में रखें ताकि आपके हाथ आपके नितंब पर रहें। आराम से जितना संभव हो सिर और कंधों को चटाई से उतना ऊपर उठाएं। कुछ सेकंड तक रोक कर रखें। सिर और कंधे नीचे ले जाएं। अपने कंधों की पेशियों पर तनाव न दें। कुछ बार दोहराएं और फिर ढीला छोड़ दें।



दबाव डालना

पेट के बल लेट जाएं। पीठ और कूँटों को ढीला छोड़ दें। अपने हाथों से दबाएं। अपनी कूँटों को नीचे रखने पर ध्यान केंद्रित रखें और ऊपरी घड को जितनी ऊंचाई तक धकेल सकें उतना धकेलें।

करें

- ✓ कड़े बिरतार पर कड़ा गद्दा बिछा कर सोएं।
- ✓ घुटनों के नीचे ठकिया रख कर पीठ के बल सोएं या आप करवट ले कर घुटने मोड़ कर उनमें बीच ठकिया रख कर सोएं।
- ✓ अपने काम की सतह को सुखद ऊँचाई पर रखें।
- ✓ उठते समय अपने घुटने मोड़ लें। अपनी पीठ को नहीं, अपने पैरों का कठिन काम करने दें। अपनी कमर के पीछे जपेटी हुई तीलिया या कोई दूसरा सहारा रख कर बैठें।
- ✓ सपाट छल्लों वाले, नीची एड़ी के आरामदेह जूते पहनें।

न करें

- ✗ अपने शरीर से दूर की चीजों को अपने हाथ फैला कर न उठाएं। ऐसी चीजें न उठाएं जो आपके लिए बहुत भारी हों।
- ✗ अपनी कुर्सी में झुक कर न बैठें।
- ✗ अपनी स्थिति बदले बिना एक ही मुद्रा में देर तक खड़े न रहें।
- ✗ पेट के बल न सोएं।

References: 1. Back Exercises. Information available at <https://www.uma.rochester.edu/medical/courses/uma/medical/medicines/general-medicine/patient-care/documents/backexercisesmed.pdf>. Accessed on 3.4.19. 2. Information available at <https://imaging.files.wordpress.com/2019/03/the-exercises.pdf>. Accessed on 3.4.19. 3. Information available at <https://imaging.files.wordpress.com/2019/03/the-exercises.pdf>. Accessed on 3.4.19. 4. Managing acute low back pain. International Healthcare. Information available at <https://the.oxfordhandbook.com/doi/10.1093/oxfordhb/9780190261111/013011>. Accessed on 03.04.19. 5. Live and Don'ts with low back pain. The Ohio state university medical center. Information available at <http://medicalexcenter.osu.edu/patienteducation/policies/exercise-physicaltherapy-back-pain.pdf>. Accessed on 03.04.19.

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.