

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.



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.



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.



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.



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.



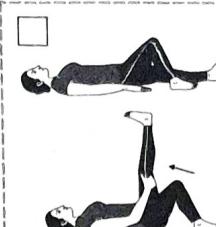
Back Extension

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.



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.



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.



Double Knee to Chest

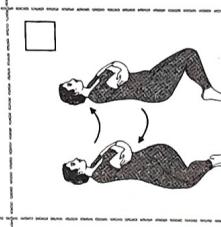
Grasp your knees with your hands and pull them towards your chest. Hold for a few seconds and relax. Let your knees return, but keep them bent at arm's length. Repeat this 10 times.



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.



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.



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.

Don'ts

- ✗ 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/medlibraries/urmcmedia/medicine/general-medicine/patientcare/documents/backexerciseline.pdf>. Accessed on 3.4.19 | 2. Information available at https://inimato.org/files.wordpress.com/2019/03/ue_exercises.pdf. Accessed on 3.4.19 | 3. Information available at https://inimato.org/files.wordpress.com/2019/03/ue_exercises.pdf. Accessed on 03.04.19 | 4. Managing acute low back pain. International healthcare rehophysical/do-don't-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 शेहराब

अपने पैर फैला कर हाथ कमर पर रख कर खड़े हो जाएं। उत्तिष्ठा पीछे की ओर रखें। पैर को हाथों से सहाया दे कर कमर से पीछे की ओर रखें। पूर्ण शीघ्र रखें। 5 मिनट तक इसी अवस्था में रहें फिर फिर दीता छोड़ दें। 10 बार यही किया दोहराएं।

एरी उठाना

अपने हाथों से आधा काल उठाएं। कोई सहाया नहीं करें। अपने शरीर की पंसों के बल उठाएं और 5 मिनट तक उठाएं रहें। उसके बाद धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में लौट आएं। यही किया 10 बार दोहराएं।

एकल घुटना छाती पर

दोनों घुटने मोड़ कर पीठ के बल लेट जाएं। घुटने के पीछे से अपनी जांघ पकड़ ले और एक घुटना छाती पर ले आए। कुछ सेकंड रोक कर रखें। दीता छोड़ दें और बारी-बारी से दोनों पैरों से यही किया दोहराएं।

पैर को सीधा ऊपर उठाना

अपनी पीठ के बल लेट कर एक पैर सीधा फैला लें और एक घुटना मोड़े। कमर को रिथर करने के लिए उदर पेशियों को स्थिर ले। धीरे-धीरे सीधे पैर को लगभग 8 से 12 इंच तक उठाएं और पांच मिनट तक उठाएं रहें। धीरे-धीरे मूल अवस्था में लौट आएं। यही 10 बार दोहराएं।

ओणि का झुकाव

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

कमर का खिंचाव

वटाई पर पीठ के बल लेट जाएं। हाथों को बगल में रखें ताकि आपके हाथ आपके नितन पर रहें। आराम से जितना संभव हो सिर और कंधों को वटाई से उतार ऊपर उठाएं। कुछ सेकंड तक रोक कर रखें। सिर और कंधे नीचे ले आएं। अपने कंधों की पेशियों पर ताक न दें। कुछ बार दोहराएं और फिर दीता छोड़ दें।

करें

- ✓ कढ़े बिस्तर पर कड़ा गदा बिछा कर सोएं।
- ✓ घुटनों की नीचे लौकिया रख कर पीठ के बल सोएं या आप करवट ले कर घुटने मोड़ कर उनके बीच लौकिया रख कर सोएं।
- ✓ अपने काम की सतह को सुखद ऊँचाई पर रखें।
- ✓ उठाए समय बढ़ाने घुटने मोड़ दें। अपनी पीठ को नहीं, अपने पैरों का कठिन काम करने दें। अपनी कमर के पीछे लैंगटी हुई लौकिया या कोई दूसरा सहारा रख कर दें।
- ✓ सपाट ललनों वाले, नीची एकी की आरामदेह जूते पहनें।



दीवार के साथ सरकना

किसी दीवार के सहारे पीठ लगा कर खड़े हो जाएं। अपने पैर दीवार की ओर लगाएं। दोनों घुटने मोड़ों तुरे उदर की नीचे-धीरे अपने दोनों घुटने मोड़ों तुरे उदर की नीचे-धीरे अपनी दीवार की ओर लगाएं। कुछ सेकंड तक इसी अवस्था में रहें फिर मूल अवस्था में लौट जाएं। इस किया को 10 बार दोहराएं।



घुटने के पीछे की नस को छीचना

अपने पैर उठाकर पीठ के बल लेट जाएं और सहारे के लिए अपने हाथ पैर के कापड़े हिस्से पर रख ले। उत्ते हुए घुटने की धीरे-धीरे उठाएं और तब तक उठाते रहें जाएं जब तक की पैर के कापड़े हिस्से के पिछे में खिंचाव न महसूस होने लगे। 5 मिनट तक इसी अवस्था में रोक कर रखें उसके बाद मूल अवस्था में नापस लोटें। दोनों पैरों से बारी-बारी यही किया 10 बार दोहराएं।

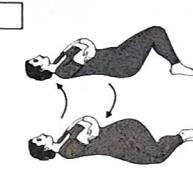
दोनों घुटने छाती पर

अपने दोनों हाथों से अपने घुटने पकड़ कर अपने सीने की ओर ल्हीचे। कुछ सेकंड के लिए रुकें और फिर दीता छोड़। अपने घुटनों को छोड़ते समय बींह समान अंतर पर रहों रखें। इसे 10 बार दोहराएं।



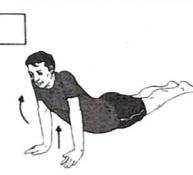
बिल्ली और ऊँट

हाथों और घुटनों के बल चिपायों की तरह कर्शं पर झुक जाएं। अपनी पीठ को बिल्ली की तरफ ऊपर की ओर लगाएं। 5 मिनट तक इसी अवस्था में रहें। प्रारम्भिक अवस्था में लौट आएं। अपनी पीठ को झुका लेने वाले हाथों को नीचे कर्शं पर ल्हीचे। पांच मिनट तक उठाएं तक रोक कर रखें। प्रारम्भिक अवस्था में लौट आएं। दस बार दोहराएं।



कूल्डे को घुग्नाना

दोनों घुटनों को बल लेट जाएं। अपने दोनों घुटनों को झुका लेने हाथों को छाती पर बाघ लें। अपना सिर एक तरफ झुगा ले जबकि अपने दोनों घुटनों को विपरीत दिशा में लोड़े। मूल अवस्था में लौट कर दीता छोड़ दें। अब विपरीत दिशा में यही किया दोहराएं। दोनों ओर यही किया को दोहराएं।



दबाव डालना

पैट के बल लेट जाएं। पीठ और कूल्डे को दीता छोड़ दें। अपने हाथों से दबाएं। अपनी कूल्डे को नीचे झुग्ने पर ध्यान केंद्रित रखें और ऊपरी घड को जितनी ऊँचाई तक धकेल सके उतना धकेलें।

न करें

- ✗ अपने बिस्तर पर कड़ा गदा बिछा कर सोएं।
- ✗ घुटनों की नीचे लौकिया रख कर पीठ के बल सोएं या आप करवट ले कर घुटने मोड़ कर उनके बीच लौकिया रख कर सोएं।
- ✗ अपने काम की सतह को सुखद ऊँचाई पर रखें।
- ✗ उठाए समय बढ़ाने घुटने मोड़ दें। अपनी पीठ को नहीं, अपने पैरों का कठिन काम करने दें। अपनी कमर के पीछे लैंगटी हुई लौकिया या कोई दूसरा सहारा रख कर दें।
- ✗ सपाट ललनों वाले, नीची एकी की आरामदेह जूते पहनें।

References: 1. Back Exercises. Information available at <https://www.urmc.rochester.edu/mediclinics/urmcmedia/medicine/general-medicine/patients/documents/backexercisesmed.pdf>. Accessed on 3.4.19 | 2. Information available at <https://www.urmc.rochester.edu/mediclinics/urmcmedia/medicine/general-medicine/patients/documents/backexercisesmed.pdf>. Accessed on 3.4.19 | 3. Information available at <https://www.urmc.rochester.edu/mediclinics/urmcmedia/medicine/general-medicine/patients/documents/backexercisesmed.pdf>. Accessed on 3.4.19 | 4. Managing acute low back pain. International healthcare research physically-distr-pain.pdf. Accessed on 12.04.19

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 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.