

## ***Positional Exercises***



**1. Head turn to right 45° 2. Lying down on the left side  
All positions to be maintained for 30 seconds,  
Lying down position should be achieved in 2 seconds  
Quickly lying down in 2 seconds**



**3. Head turn to left side 45° 4. Lying down on the right side for 30 seconds. All positions to be maintained for 30 seconds, Lying down position should be achieved in 2 seconds, Quickly lying down in 2 seconds**

## ब्रांड ड्रॉफ एक्सरसाईज

1. इस व्यायाम को करने के लिये रोगी को पलंग पर बीच में बैठना है
2. पैर पलंग से नीचे लटकना चाहिये।
3. रोगी अपनी आँखें खोलकर या बंद करके भी इस व्यायाम को कर सकते हैं।

### **पोजीशन –1 (Figure no. 5 Crystals sitting position)**

1. रोगी को अपना सिर 45 डिग्री दांयीं तरफ मोड़ना है। (Show angulations)
2. अब बाईं तरफ कंधे पर लेटना है। (figure no. – 6 Crystals have moved Rt. Side)

3. पैर नीचे लटका कर रखें। अथवा पैर धीरे से ऊपर भी रख सकते हैं।
4. सिर को 45 डिग्री मोड़े रखना है। (Show angulations)
5. इस स्थिति में 30 सेकेन्ड तक लेटे रहना है एवं सिर को 45 डिग्री मोड़े रखना है।

### **पोजीशन –2**

6. अब तेजी से (2 सेकेन्ड में )उठ कर बैठना है। ( Figure No.7 Crystals falling in labyrinth Rt.)
7. 30 सेकेन्ड तक बैठे रहिये । अब सिर सीधा कर लें।

### **पोजीशन –3 ( figure no. 8 Crystals sitting position)**

8. अब सिर को 45 डिग्री बांयी ओर मोड़ लीजिये (Show angulations) तथा दांये कंधे की साइड लेट जाइये। (figure no. – 9 Crystals have moved Lt. Side )

### **पोजीशन –4 ( Figure No.10 Crystals falling in labyrinth Lt.)**

- सिर को मोड़े रखना है तथा 30 सेकेन्ड लेटे रहने के बाद तेजी से बैठ जायें ।  
आइये एक बार फिर इस एक्सरसाईज को दोहराते हैं । इन चार पोजीशन को एक सेट कहेंगे एक सेट 2 मिनट का होता है।

- 9 15सेट सुबह – 15 सेट दोपहर में – 15 सेट शाम को करने हैं। आमतौर पर यह व्यायाम 10 दिन तक किया जाता है ।

### **10. यह व्यायाम किस तरह से आराम पहुंचाती है ?**

जैसा कि चित्र में दिखाया गया है क्रिस्टल्स यहाँ पर हैं । जब रोगी बाँयी तरफ कंधे पर लेटता है तो क्रिस्टल्स हिलकर यहाँ आ जाते हैं । इसके बाद रोगी फिर से बैठता है तो यह क्रिस्टल्स

वापिस यूट्रिकल में गिर जाते हैं । जो क्रिस्टल्स केनाल में बचे रह जाते हैं वह बार बार व्यायाम करने से केनाल से निकल जाते हैं। इस व्यायाम से दौंये अथवा वॉये दोनों और के चक्करों में आराम पहुंचता है। कैसे दिखाया जायेगा।

#### 11. यदि ज्यादा चक्कर आयें तो क्या करें ?

अगर चक्कर अत्यधिक आयें तो दवा का सेवन करें । आधे घंटे रुक (30 minutes ) जायें और फिर व्यायाम करें।

#### 12. यदि लेटने में चक्कर आयें तो क्या करें ?

अगर लेटने की स्थिति में चक्कर आये तो लेटे रहें और चक्कर खत्म होने के 30 सेकेन्ड बाद तक आराम करें । उसके बाद अपनी स्थिति बदलें । उपरोक्त चार पोजीशन को व्यायाम का एक सेट कहेंगे ।

#### 13. इस एक्सरसाईज से कितना तथा कितने समय में आराम आयेगा ?

30 प्रतिशत लोगों को 3 दिन में संपूर्ण आराम आ जाता है । 80 से 90 प्रतिशत रोगियों को 7-8 दिन में आराम आ जायेगा तथा 10 से 20 प्रतिशत लोगों को 10 से ज्यादा दिन भी लग सकते हैं । यह बहुत असरदार व्यायाम है । **it is a highly effective therapy.**

30 प्रतिशत -3 दिन में संपूर्ण आराम

80 से 90 प्रतिशत -7-8 दिन में आराम

10 से 20 प्रतिशत - 10 से ज्यादा दिन में आराम

#### 14. यह व्यायाम कब तक करें ?

जब चक्कर आना बंद हो जायें उसके बाद 2 दिन और व्यायाम करके बंद कर सकते हैं ।

15. जिन लोगों को बार बार चक्कर आते हैं (हर 2-3 महीने में ) वह लोग व्यायाम लंबे समय तक भी कर सकते हैं । रोजाना सुबह-शाम 5-5 बार

#### 16. इस व्यायाम से कोई नुकसान तो नहीं होगा ?

इस व्यायाम पद्धति से कोई बुरा असर नहीं होता है ।

#### 17. यदि गर्दन या कमर में दर्द हो तो इस व्यायाम को किस प्रकार करें ?

जिन रोगियों को गर्दन में जकड़न है वह गर्दन कम मोड़कर तथा सिर के नीचे तकिया **Pillow** लगाकर यह व्यायाम कर सकते हैं।

#### 18. यदि रोगी एक्सरसाईज खुद ना कर पाये तो क्या करें ?

इस व्यायाम को रोगी खुद भी कर सकता है या परिवार का कोई सदस्य भी करा सकता है।

19. आम गलतियाँ - सिर का ऐंगिल गलत होना तथा अत्यधिक झटके से व्यायाम करना।

सिर हिलाने के चक्कर



वाइब्रेशन पद्धति



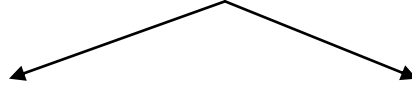
यदि आराम नहीं आता तो सात दिन बाद  
पुनः वाइब्रेशन पद्धति



आराम नहीं आया



मस्तिस्क की किसी गंभीर बीमारी का कोई लक्षण तो नहीं जैसे – अत्यंत तीव्र  
सिरदर्द, दिन प्रतिदिन बढ़ते हुये चक्कर, ब्लडप्रेशर , डायबटीज



यदि हाँ

यदि नहीं तो



MRI जाँच —————> कोई खराबी नहीं



**TUMOUR/CLOT**  
दवाइयों / आपरेशन

**BD if)fr**



## सिर हिलाने के चक्कर

एक सफल व्यायाम पद्धति

पता एवं फोन नं.

1. चक्कर क्या है ?-----00:01
2. चक्कर के कारण -----00:10
3. सुबह उठने के चक्कर -----01:48
4. क्रिस्टल बनने के कारण -----04:16
5. व्यायाम कैसे करें ?-----05:05
6. व्यायाम से कैसे आराम आता है ?-----08:26
7. व्यायाम कितने समय तक करना है ?-----09:06
8. व्यायाम दिन में कितनी बार -----09:58
9. तकिया लगाकर व्यायाम -----10:42
- 10 सहायता से व्यायाम -----11:17
11. व्यायाम से काम्पलीकेशन -----12:20

### क्लीनिक का पता एवं फोन नंबर

Add Figures hare

- 03:33 पर तीनों केनाल का चित्र नं. - 1
- 04:06 पर क्रिस्टल का इकटठा होना बल्क चित्र नं. - 2
- 08:36 पर क्रिस्टल का खिसकना चित्र नं. - 3
- 08:42 पर क्रिस्टल का खिसकना और यूट्रिकिल में गिरना चित्र नं. - 4
- 08:52 पर क्रिस्टल का खिसकना और यूट्रिकिल में गिरना चित्र नं. - 5

## चक्कर क्लीनिक

डॉ. अजित वर्मा न्यूरोफिजिशियन

# वाइब्रेशन पद्धति से चक्करों का उपचार

Name .....

Age.....Sex.....

Diagnosis .....



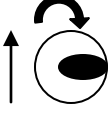
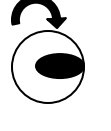
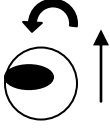
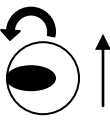
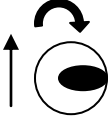
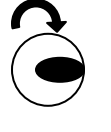
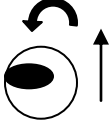

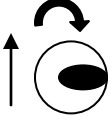
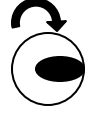
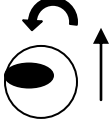

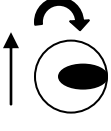
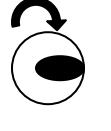
Date.....

'अक्षय हास्पिटल' चार इमली,

एकांत पार्क के सामने,

भोपाल

फोन—0755—2430467, 98270 10183

POSITION	NYSTAGMUS		I	II	III
	Right / Left	Rt. Direction of Nystagmus	Present / Absent		
			Procedure		
I					P/Ab, P/Ab, P/Ab,
II					P/Ab, P/Ab, P/Ab
III					P/Ab, P/Ab, P/Ab
IV Sitting					P/Ab, P/Ab, P/Ab
	Up Beating Torsional Toward Rt.		Up Beating Torsional Toward Lt.		

Any other type of Nystagmus –

P.-Present Ab.-absent

### वाईब्रेशन पद्धति के बाद की सावधानियाँ

1. रोगी को 2 दिन तक सिर को 45 डिग्री ऊपर उठाकर सोना है।



2. रोगी को 7 दिन तक अफेक्टेड साइड करवट लेकर नहीं सोना है।
3. रोगी को 7 दिन तक सिर को दायें, बाँये और ऊपर नीचे नहीं मोड़ना है।
4. यदि चक्कर आयें तो Tab Stugeron 25mg की आधी गोली लें।

### **Feature of central Nys**

Nys without vertigo  
Pure Torsional / Vertical Nys  
Gaze evoked Horizontal Nys  
Impaired Pursuits /Saccades  
Posturally evoked vomiting  
Tinnitus, ↓ Hearing, deafness,  
Aural fullness

### **Atypical BPPN**

Latency  
Direction  
Fatigability  
Duration  
Reversal

**Rs. 200/-**

MkW +vfr oekZ dh iksth'kuy O;k;ke i)fr

**द्वारा चक्करों का उपचार**

**डॉ. अजित वर्मा न्यूरोफिजिशियन**

**न्यूरो – क्लीनिक**

**'अक्षय हास्पिटल' चार इमली, एकांत पार्क के सामने, भोपाल**

**फोन—0755—2430467, 9827010183**

**Note-:** सी डी में Starting में और Last में सर के घर का Address & Ph. No. दिया है उसकी जगह क्लीनिक का Address & Ph. No. आना है।

## वाइब्रेशन पद्धति के बाद की सावधानियाँ

1. रोगी को 2 दिन तक सिर को 45 डिग्री ऊपर उठाकर सोना है।



2. रोगी को 7 दिन तक अफेक्टेड साइड करवट लेकर नहीं सोना है।
3. रोगी को 7 दिन तक सिर को दौंये, बाँये और ऊपर नीचे नहीं मोड़ना है।
4. यदि चक्कर आयें तो Tab Stugeron 25mg की आधी गोली लें ।