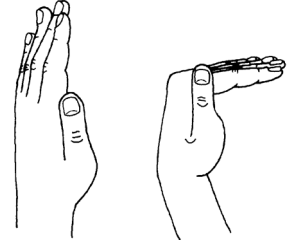


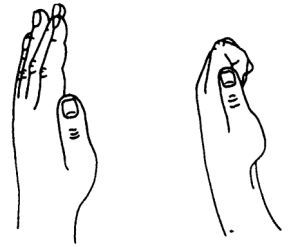
Active Hand Exercises

Repeat these exercises _____ times, _____ times a day

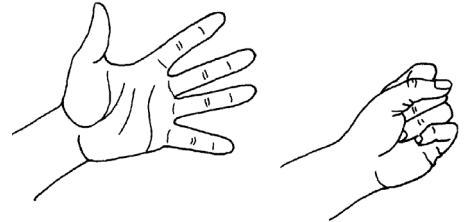
- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



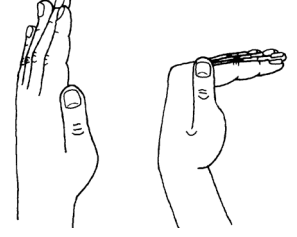
- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



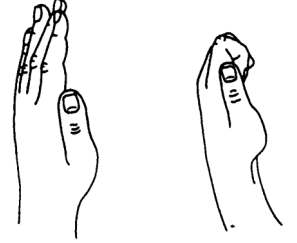
हाथों के सक्रिय व्यायाम

ये व्यायाम ——— बार, प्रतिदिन ——— बार करें

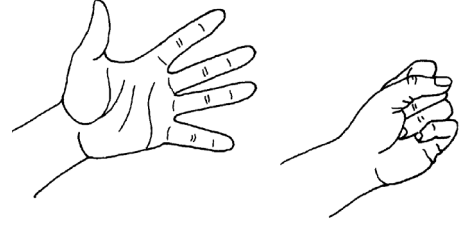
- अपनी कलाई तथा अपनी उँगलियों को सीधा रखते हुए, अपनी उँगलियों को पोर (निचले सिरे) पर मोड़ें ।



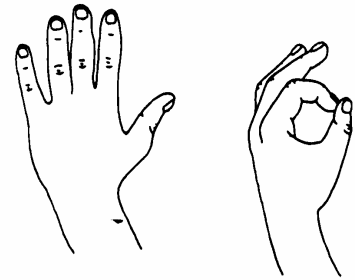
- अपने पोर तथा कलाई को सीधा रखें । अपनी उँगलियों को मोड़ें और सीधा करें ।



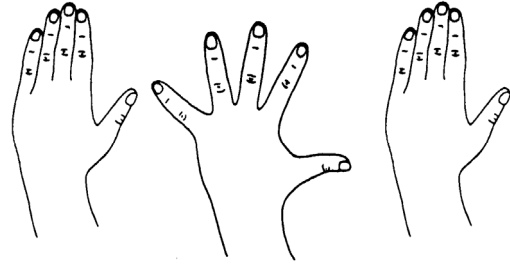
- अपनी उँगलियों को सीधी एवं फैली हुई रखकर प्रारंभ करें । फिर मुट्टी बनाएँ तथा यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक उँगली उतना मुड़ी है, जितना संभव है । फिर अपनी उँगलियों को जितना संभव है, उतनी सीधी फैलाएँ ।



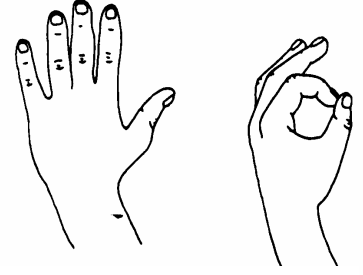
- Touch thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



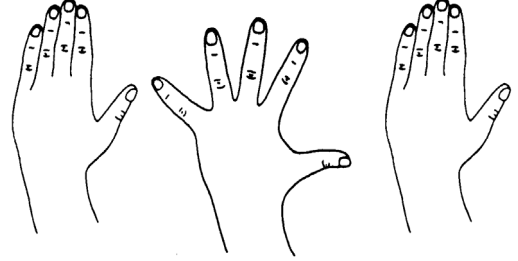
- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- अंगूठे को अपनी उँगलियों के सिरों से, एक-एक करके, एक वृत्त (गोला) बनाते हुए स्पर्श कराएँ । प्रत्येक उँगली का स्पर्श करने के बाद, अपने हाथ को फैलाकर खोल दें ।



- मेज पर, अपनी उँगलियों के नीचे, बेबी पाउडर फैला दें । अपनी हथेली नीचे की तरफ रखते हुए, अपना हाथ मेज पर रखें । अपनी उँगलियों को दूर तक फैलाएँ और पुनः पास ले आएँ ।



1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.