



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

World Parkinson's Day  
11<sup>th</sup> April

Blank facial expression  
Forward tilt to posture  
Slow, monotonous, slurred speech  
Reduced arm swinging  
Rigidity and tremor of extremities and head  
Short, shuffling gait

KEEP MOVING AND STAY ACTIVE

World Parkinson's Day  
11<sup>th</sup> April

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

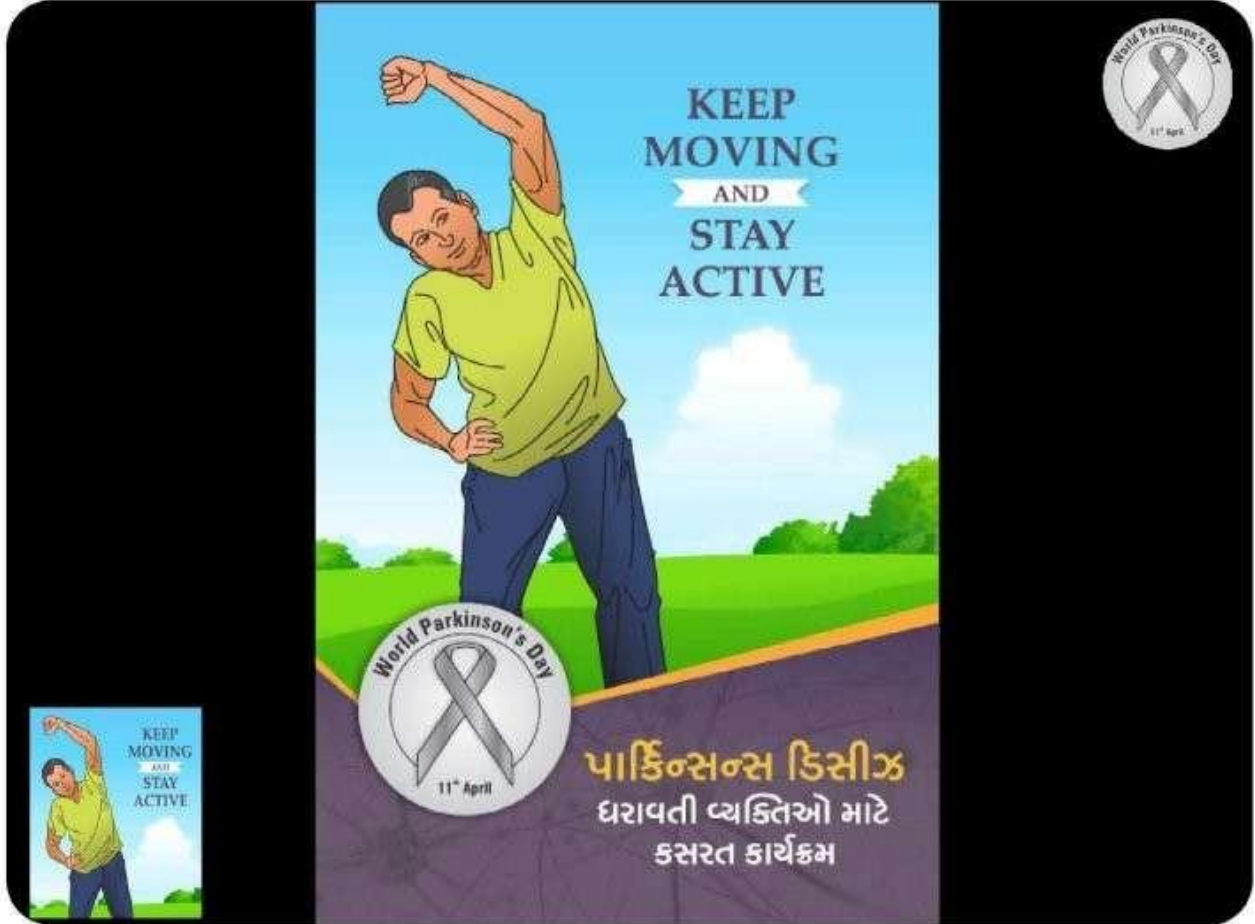
Website: <http://www.neuroguru.in>

Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

સંશોધનો સૂચવે છે કે, પાર્કિન્સન્સ ડિસીઝ ધરાવતી વ્યક્તિઓને માટે હલનચલન સુધારવામાં અને દૈનિક કાર્યો સરળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવામાં કસરત મદદદરૂપ નીવડે છે.



કંપવાની બિમારી ધરાવતા લોકો માટે વિશેષ કસરતોના લાભ નિમ્નાનુસાર છે :

- ઉત્તમ કક્ષાનું જીવન
- અધિક સરળ હલનચલન દૈનિક કાર્યકલાપ
- સ્નાયુઓની વધેલી લચીકતા
- શારીરિક અકડપણામાં ઘટાડો
- ઉત્તમ અંગસ્થિતિ
- ઝડપી હલનચલન



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

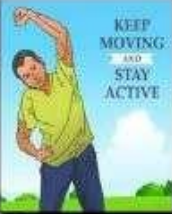


કસરત કરવાનું બંધ કરવું અગત્યનું છે :

- જો તમને દુખાવો થતો હોય
- તમને અસુરક્ષા લાગતી હોય
- તેમ કરવું બહુ મુશ્કેલ લાગતું હોય

પીડી માટેની કસરતોને વ્યાપકપણે ત્રણ મુખ્ય પ્રકારોમાં વહેંચી શકાય :

- ગતિશીલ કસરતો
- શરીર ખેંચવાની કસરતો
- સ્નાયુઓ સુદૃઢ બનાવવાની કસરતો



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)





# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

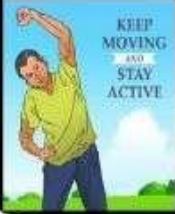
## ગતિશીલ કસરતો

૦૧



આ કસરતો નિમ્નાનુસાર મદદરૂપ થાય છે :

- તમારી ગરદનનું હલનચલન વધારે છે અને અક્કડપણું ઘટાડે છે
- પથારીમાં હલનચલન સુધારે છે
- અંગસ્થિતિ સુધારે છે



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



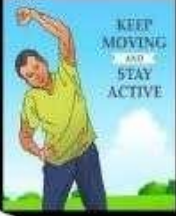
## Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

તમે શરૂઆત કરો તે પહેલાં



૧. આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલી કસરતો ભોંય ઉપર, કઠણ ચટાઈ ઉપર, અથવા પથારીની ઉપર કરી શકાય છે. જે તમને શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ લાગે તે પસંદ કરો.
૨. ચત્તા સૂઈને કરવાની બધી કસરતો માટે એક ગોળ વીંટાળેલો ટુવાલ તમારા મસ્તકની નીચે રાખો. એ તમારી ગરદનની નીચે ન હોય તે સુનિશ્ચિત કરજો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

તમે શરૂઆત કરો તે પહેલાં



- હડપચી નીચી
- કાન ખભાની સીધમાં



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



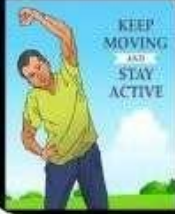
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## गरदन धुमावकी



- धूंटरा पाणीने यता सूई जाओ.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)





# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## गरदन घुमावकी



- બની શકે તેટલું ડાબી બાજુ તમારું મસ્તક ઘુમાવો.
- ૩-૫ સેકન્ડ માટે સ્થિર રાખો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



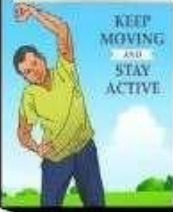
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## गरदन धुमावकी



- એ પછી બની શકે તેટલું તમારું મસ્તક જમણી બાજુ ધુમાવો.
- ૩-૫ સેકન્ડ માટે સ્થિર રાખો.
- બે મિનિટ માટે ફરીથી કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



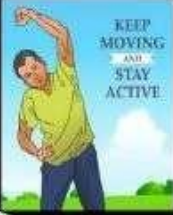
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

એક બાજુથી બીજી બાજુ પડખું ફેરવવું



- ઘૂંટણ વાળીને ચતા સૂઈ જાઓ.
- તમારા હાથ શરીરની બન્ને બાજુ પર સીધા રાખો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## એક બાજુથી બીજી બાજુ પડખું ફેરવવું



- જમણો હાથ અને બન્ને પગ ડાબી તરફ વાળો.
- મસ્તક અને શરીરને ડાબી તરફ વાળો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)





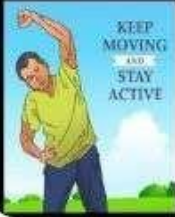
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

એક બાજુથી બીજી બાજુ પડખું ફેરવવું



- એ પછી, ડાબી તરફથી પૂર્ણપણે જમણા પડખે ફરી જાઓ.
- બે મિનિટ માટે ફરીથી કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

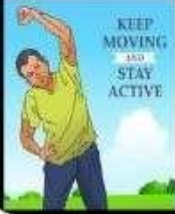
## શરીર ખેંચવાની કસરતો

૦૨



આ કસરતો નિમ્નાનુસાર મદદરૂપ થાય છે :

- લયકવા વધારે છે અને શરીરનું અક્કડપણું ઘટાડે છે
- અંગસ્થિતિ તથા ચાલવાનું સુધારે છે



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

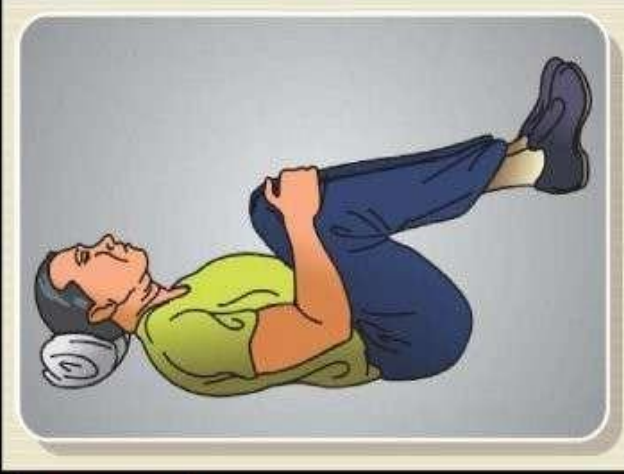
Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



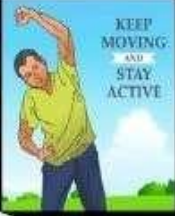
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## હિપ સ્ટ્રેચ



- ચતા સૂઈ જાઓ.
- બન્ને હાથ વડે ઘૂંટણ પકડીને છાતીની તરફ દબાવો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)

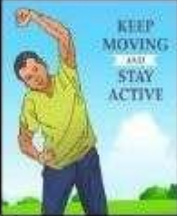


# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## હિપ સ્ટ્રેચ

- તમારી છાતી તરફ ડાબો પગ ખેંચતી વખતે, જમણા ઘૂંટણને ભોંય તરફ નીચો કરો.
- ૨૦ સેકન્ડ માટે સ્થિર રહો.
- બન્ને ઘૂંટણને છાતી પર લઈ આવો અને ડાબા ઘૂંટણને ભોંય તરફ નીચો કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)





# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## ડાઈ સ્ટ્રેચ



- ટેકા માટે બન્ને હાથ દિવાલ ઉપર ટેકવો.
- તમારા જમણા પગનો પંજો આગળ મૂકો.
- એડી ભોંચ પર જ રહે અને ઘૂંટણ સીધો રહે તથા પગનો પંજો આગળની તરફ સીધો રહે તે રીતે તમારો ડાબો પગ પાછળ તરફ કરો.
- પિંડી અને પગના પાછળના ભાગે ખેંચાણનો અનુભવ થાય ત્યાં સુધી તમારો આગળનો પગ વાળો.
- ૨૦-૩૦ સેકન્ડ માટે સ્થિતિ ધરી રાખો.
- બન્ને પગ સાથે ૨-૩ વાર આ કસરત પુનઃશ્ય કરો.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## ટ્રન્ક રોટેશન

- ઘૂંટણ વાળેલા રાખીને ચત્તા સૂઓ.
- હથેળીઓ ઉપરની તરફ ખુદ્દી રાખીને અને કોણીઓ સીધી રાખીને હાથ પહોળા લંબાવો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



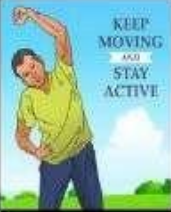
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## ટ્રુન્ક રોટેશન



- બન્ને પગને ડાબી તરફ ઝૂકવા દો.
- તમારું મસ્તક, ગરદન કે ખભાઓ હલાવશો નહીં.
- ૨૦-૩૦ સેકન્ડ માટે સ્થિતિ ધરી રાખો.
- બન્ને તરફ ૨-૩ વાર આ કસરત પુનઃશ્ચ કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

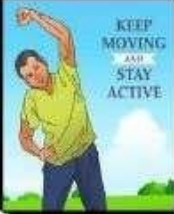
M.D., D.M., (Neurology)

## સ્નાયુઓ સુદઢ બનાવવાની કસરતો ૦૩



આ કસરતો નિમ્નાનુસાર મદદરૂપ થાય છે :

- અંગસ્થિતિમાં સુધારણા
- શરીરના ઉપરના અને નીચેના હિસ્સાઓની શક્તિ વધારે છે
- ચાલવાનું તથા પગથિયાં ચઢવાનું સુધારે છે



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)

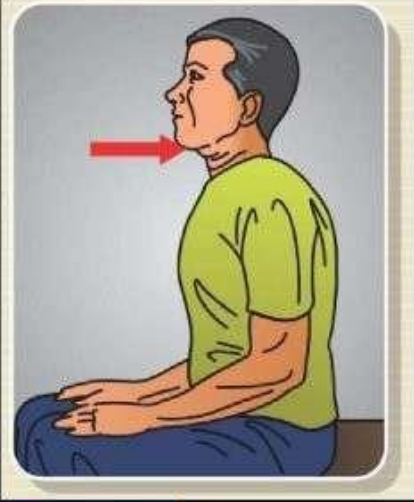




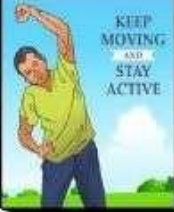
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## अंगस्थितिनी कसरतो



- तमारा पग भोंय पर सपाट राणीने तमारी पथारीनी किनारी पर बेसो.
- तमारा अत्रे हाथ तमारा जोणा पर टेकवो.
- अनी शके तेटला टड्डार बेसो.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



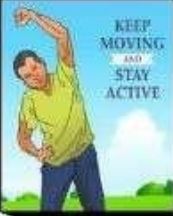
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## અંગસ્થિતિની કસરતો



- પીઠની પાછળના હાડકાં (શૉલ્ડર બ્લૉડ) નીચે ખેંચીને એકીસાથે અંદરની તરફ સંકોચો.
- ૨૦-૩૦ સેકન્ડ માટે સ્થિતિ ધરી રાખો.
- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને ૨-૩ વાર આ કસરત પુનઃશ્ય કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## ચૅર પુશ અપ્સ



- દિવાલની પાસે એક ખુરશી ગોઠવો.
- તમારા પગ ભોંચ પર સપાટ રાખીને અને તમારા હાથ ખુરશીના હાથા પર રાખીને બેસો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)

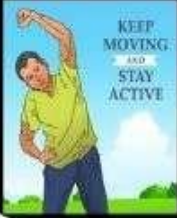


# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## ચૅર પુશ અપ્સ

- ખુરશી પરથી તમારા શરીરને થોડા ઈંચ ઊંચકવા માટે તમારી કોણીઓને સીધી ઊંચકો. તમારા શરીરનું બની શકે તેટલું વજન તમારા હાથ પર જ રાખજો.
- તમારા પગ ભોંચ પર રાખો.
- પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને ૮-૧૨ વાર આ કસરત પુનઃશ્ય કરો. ૨-૩ સેટ્સ કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)





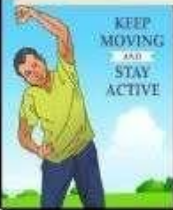
# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## वाँल पुश अप्स



- आंगणीओ छतनी तरङ्ग रहे ते रीते टेका भाटे  
अन्ने हाथ टिवाल उपर टेकवो.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## વૉલ પુશ અપ્સ



- ધીરે રહીને તમારા શરીરને દિવાલ તરફ ઝુકાવો.
- તમારું કપાળ દિવાલને સ્પર્શે તે પહેલાં અટકી જાઓ.
- કોણીઓ સીધી કરવા શરીરને ઘકેલો અને પ્રારંભિક સ્થિતિમાં આવી જાઓ.
- ૮-૧૨ વાર આ કસરત પુનઃશ્ચ કરો. ૨-૩ સેટ્સ કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## હીલ રેઝ

- સંતુલન માટે બન્ને હાથ દિવાલ ઉપર ટેકવો.
- તમારા શરીરનું વજન પગ ઉપર રાખવું, નહીં કે તમારા હાથો પર.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

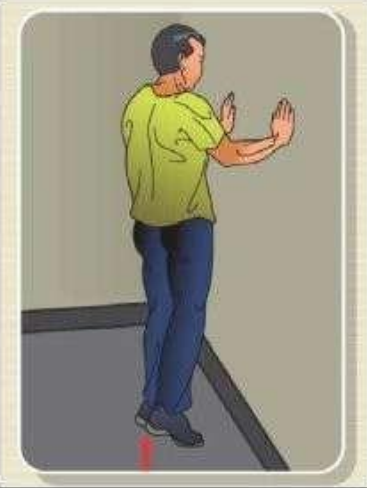
Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## હીલ રેઝ



- તમારા શરીરને છતની તરફ સીધું ઊંચકવા માટે તમારી એડીઓ ભોંચ પરથી ઊંચકો.
- ૮-૧૨ વાર આ કસરત પુનઃશ્ય કરો. ૨-૩ સેટ્સ કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)





# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## એક પગ ઉપર સંતુલન



આ કસરત કરતી વખતે તમારો એક હાથ હમેશાં દિવાલ પર ટેકવી રાખવો.

- તમારા જમણા પગની દિવાલની નજીક રાખીને ઊભા રહો.
- સંતુલન માટે તમારો જમણો હાથ દિવાલ પર ટેકવી રાખો. ઝૂકશો નહીં.
- જમણો પગ ઊંચકો. ૨૦-૩૦ સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિ ધરી રાખો.
- ૨-૩ વાર પુનઃશ્ચ કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

## એક પગ ઉપર સંતુલન



- ગોળાકારે ફરી જાઓ અને તમારો ડાબો હાથ દિવાલ પર ટેકવી રાખો. ઝૂકશો નહીં.
- ડાબો પગ ઊંચકો. ૨૦-૩૦ સેકન્ડ માટે આ સ્થિતિ ધરી રાખો.
- ૨-૩ વાર પુનઃશ્ય કરો.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)