

Adaptation Exercises for Vertigo / Dizziness Patients

The feeling of giddiness or rotation in space is due to an imbalance in the co-ordination mechanism of the body. Certain drugs are available which help in alleviating the symptom of vertigo / dizziness. The doctor's advice would, of course, be the best in such a condition.

Apart from the medicines prescribed, it would be beneficial to carry out certain exercises which help you to adapt yourself to the attacks of giddiness/ dizziness / vertigo.

கிறக்கம் அல்லது தரை சுழல்வது போன்ற உணர்வு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் உடலில் உள்ள இயக்கம் சமச்சீரற்ற நிலையை அடைவதே. தலைச்சுற்றல் / கிறக்கம் ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் குறைக்க சில குறிப்பிட்ட மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. எனினும், இத்தகைய நிலைகளில் மருத்துவரின் ஆலோசனையே மிச்ச சிறந்தது.

பரிந்துரைக்கப்படும் மேற்கண்ட மருந்துகள் மட்டுமல்லாது, சில குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகள் செய்வது உங்களுக்கு கிறக்கம் / மயக்கம் / தலைச்சுற்றல் போன்ற பாதிப்புகளை சமாளித்துக் கொள்ள உதவும்.

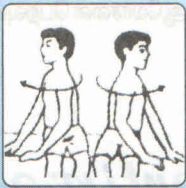
Exercises in Sitting position



- Shrugging and rotating shoulders
- தோள்களைக் குலுக்கி முன்னும் பின்னும் அசைத்தல்



- Bending forward and picking up objects
- முன்புறமாகக் குனிந்து பொருட்களை எடுத்தல்



- Turning head and trunk alternately to the left and right.
- தோள் மற்றும் தலையை இடதுபுறமாகவும் வலதுபுறமாகவும் திருப்புங்கள்

Exercises in Standing position



- Changing from sitting to standing, initially with eyes open & then with the eyes shut
- முதலில் கண்களைத் திறந்தபடி உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து எழுந்திருக்கவும். பின்பு கண்களை மூடியபடி இதே பயிற்சியை தொடரவும்.



- Throwing a small (ping, pong) ball in an arc from hand to hand and following it with the eyes
- ஓர் சிறிய (பிங் பாங்) பந்தை ஒரு கையிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு வில் போல் வளைவான விதத்தில் தொடர்ந்து வீசியபடியே பந்தை தொடர்ந்து பாருங்கள்.



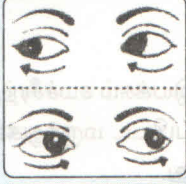
- Throwing a small ball from hand to hand under the knee
- முழங்கால்களுக்கு கீழே பந்தை ஒரு கையிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு என மாற்றி மாற்றி வீசுங்கள்.

Exercises in Bed

Eye Movements



- Looking up and then down
- மேலும் கீழும் பார்த்தல்



- Looking alternatively left & right
- இடதுபுறம் மற்றும் வலதுபுறம் என மாற்றி மாற்றி பார்த்தல்



- Convergence exercises
- ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியை, பொருளை உற்றுநோக்குதல்

Head Movements



- Bending alternately forward & backward
- தலையை முன்புறமாக குனிதல், பின்புறமாக நிமிர்த்தி வளைதல் என மாற்றி மாற்றி செய்தல்

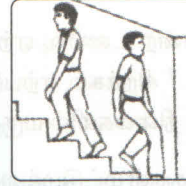


- Turning alternately to left and then right
- இடதுபுறம், வலதுபுறம் என மாற்றி மாற்றித் திருப்பங்கள்

Exercises while walking



- Throwing and catching the ball while walking
- நடக்கும் போது பந்தை மேலே வீசி பிடியுங்கள்



- Walking up and down a flight of stairs
- படிகளில் மேலேறி கீழே இறங்குங்கள்.



- Walking around in the room with eyes open and closed
- அறையை கண்களைத் திறந்தபடி சுற்றி வரவும். பின்பு மூடியபடி சுற்றி வரவும்.



- Playing any game involving bending, stretching and aiming with the ball
- பந்தைத் தொடர்ந்தபடி குனிந்தும், நிமிர்ந்தும், வளைந்தும் விளையாடுங்கள்.

CAUTION : 1 Do not perform these exercises while you have a vertigo / dizziness attack. 2. Never take any medication on your own, as there are some medicines which slow down the adaptation process. 3. Always consult your doctor before taking any medicine which is not prescribed by him.

எச்சரிக்கை 1. நீங்கள் தலைச்சுற்றல் / கிறக்கம் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளபோது இந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யாதீர்கள். 2. நீங்கள் உங்கள் விருப்பப்படி எந்த மருந்துகளையும் சாப்பிடாதீர்கள். ஏனெனில், உடல் சில மருந்துகளை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் பாதிப்பை அதிகம் ஏற்படுத்துகின்றது. 3. உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்காத எந்த மருந்தையும் சாப்பிடும் முன்பு அவரிடம் எப்போதுமே ஆலோசனை பெறவும்.

Always consult your doctor before performing these exercises.

Issued in public interest by :



SOLVAY
PHARMA INDIA LTD.

Suraj Prakash, 1st floor, 86, Shankar Ghanekar Marg, Prabhadevi, Mumbai-400 025.

The makers of

vertin 24
(Baclofen 24 mg tablets)