



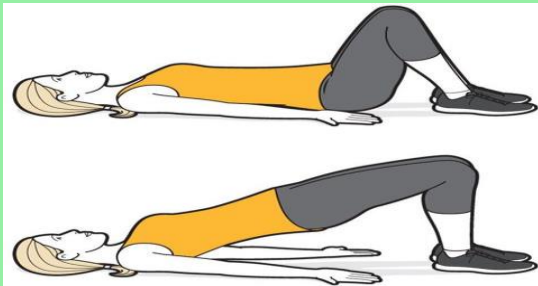
R.L JALAPPA HOSPITAL AND RESEARCH CENTER.  
**DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY**  
**LOW BACK EXERCISES**



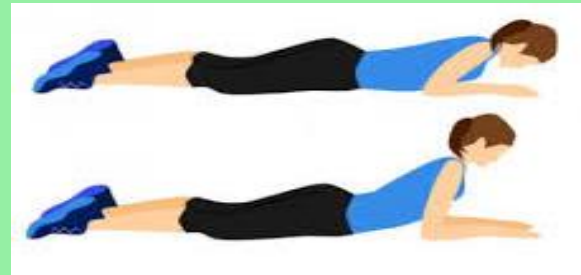
Lying on floor, pull thigh towards your chest to about 90°. Straighten your knee until a stretch is felt in back of thigh. Hold 1 minute. Repeat with opposite leg.



Lying on your back, pull one knee to the chest to keep the back flat. Allow the opposite thigh to drop over the edge of the bed. Do not allow the thigh to move away from the midline or rotate. Hold 30 seconds. Repeat 2 times each leg.



**Pelvic Bridging:** Lying on your floor with knees bent to 90°, keeping your arms parallel to your body gently lift your hip up. Hold \_\_\_secs and relax. Repeat \_\_\_ times.



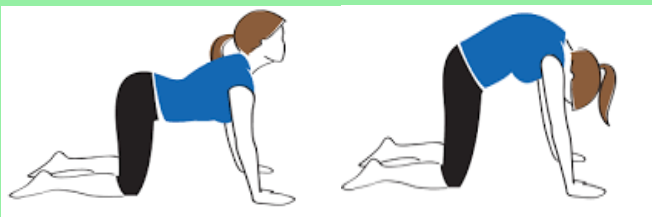
On a firm surface, lying on your stomach, prop up on your elbows. Keep pelvis, hips and legs relaxed. If propping on elbows is painful, try only lying on stomach or with a pillow under your abdomen. Hold 30 seconds. Repeat 3-5 times.



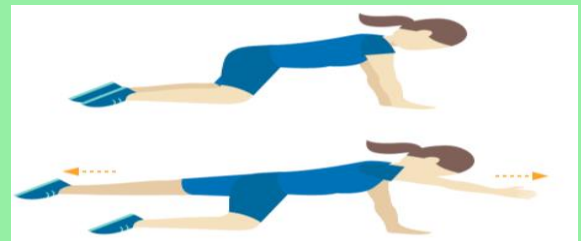
Flatten back by tightening stomach and buttock muscles. Hold \_\_\_ seconds. Repeat \_\_\_ times.



Slowly rock knees from side to side in a pain free range of motion. Allow back to rotate slightly. Repeat \_\_\_ times.



**Cat camel exercise:** On all fours, assume a “hump” back position by arching the back up. Hold briefly and then slowly lower the back into a sagging position. Repeat \_\_\_ times.



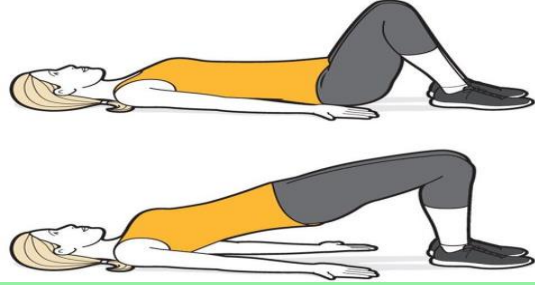
Raise one arm to shoulder level as the opposite leg lifts simultaneously off the floor extending to hip level. Hold for 4 seconds and return to the start position and alternate sides. Perform \_\_\_ sets of \_\_\_ repetitions.



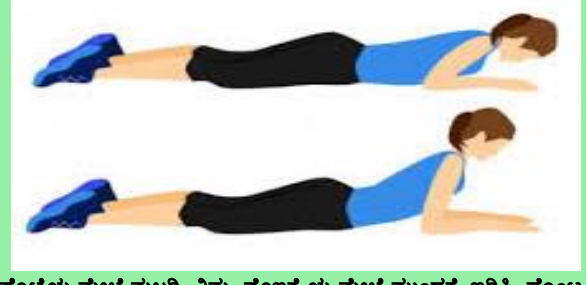
ನಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸುಮಾರು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರಗೊಳಿಸಿ. 1 ನಿಮಿಷ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



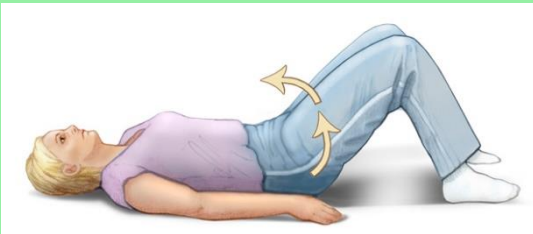
ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಡಲು ಒಂದು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಎದುರಿನ ತೊಡೆಯು ಹಾಸಿಗೆಯ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳಲು ಅನುಮತಿಸಿ. ತೊಡೆಯು ಮಿಡಲ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಅಥವಾ ತಿರುಗಲು ಅನುಮತಿಸಬೇಡಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಕಾಲಿಗೆ 2 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಶ್ರೋಣಿಯ ಸೇತುವೆ: ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. \_\_ ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



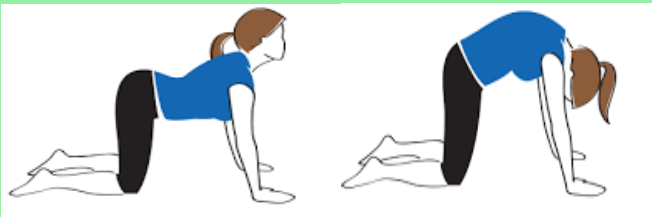
ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯ ಮೇಲೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಸೊಂಟ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಡಿ. ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



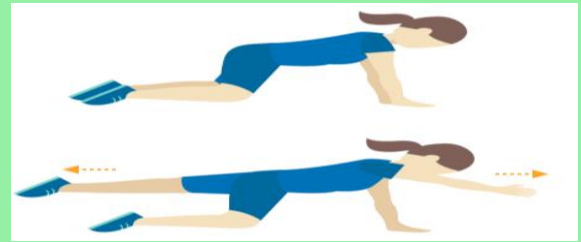
ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪೈಪ್ಪದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ. \_\_ ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ನೋವು ಮುಕ್ತ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಲು ಹಿಂತಿರುಗಿ. \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಎಲ್ಲಾ ಬೌಂಡರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಕ್ ಅಪ್ ಅನ್ನು ಕಮಾನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ "ಹಂಪ್" ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಕುಗ್ಗುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ. \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



ಹಿಪ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ನಲದಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎತ್ತುವಂತೆ ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ. 4 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. \_\_ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳ \_\_ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.