

Home Exercise Programme

CUBITAL TUNNEL SYNDROME • Prepared by Dr. Manoj Yadav, Orthopaedic Surgeon

The nerve running along the inside of your elbow — the one that causes that 'funny bone' feeling — is being compressed there. Avoiding prolonged elbow bending, along with gentle nerve-gliding exercises, helps many people. Move slowly and stop if any exercise sharply increases numbness or tingling.

Stop and contact the clinic if you notice: weakness or visible muscle loss in your hand, or constant (not just intermittent) numbness in your ring and little fingers — these need prompt review.

General instructions

Do this programme **once or twice a day**. Avoid resting your weight on your elbow, and avoid keeping your elbow fully bent for long periods — including while sleeping; a towel wrapped around the elbow at night can help keep it straighter.

This handout is a general guide and does not replace your doctor's advice. Follow up as advised. If symptoms persist or you notice any weakness, please return for reassessment.



YOUR EXERCISES

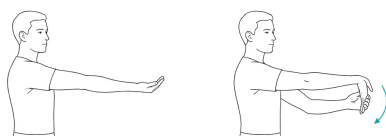
1 / 2

**1. Ulnar Nerve Glide**

Arm out to the side, elbow bent.

Slowly bring your hand toward your face by bending your elbow further, then straighten again. Keep the movement slow and gentle.

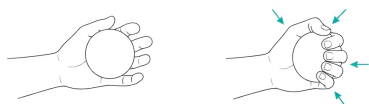
5-10 reps, gentle and slow

**2. Wrist Flexor Stretch**

Arm out straight, elbow locked, palm facing up.

Using your other hand, gently bend your wrist backward until you feel a stretch. Hold, then release.

3 reps, hold 15-20 sec

**3. Grip Squeeze**

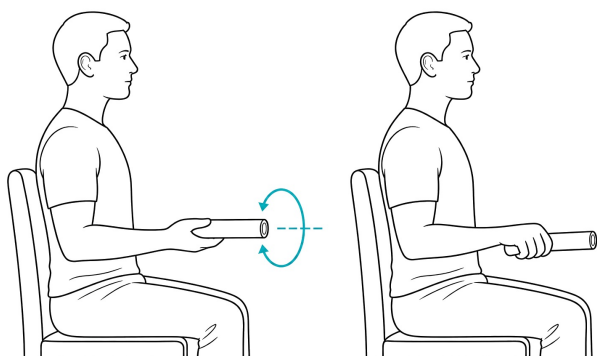
Holding a soft ball in your hand.

Squeeze the ball gently and steadily, then release slowly.

10 reps, hold 3-5 sec each

YOUR EXERCISES

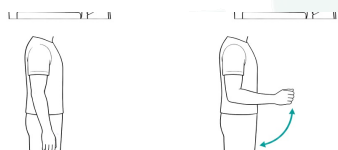
2 / 2

**4. Forearm Rotation**

Holding a rolled towel or light stick with your elbow bent 90°.

Slowly rotate your forearm so your palm faces up, then down, in a controlled manner.

10 reps each direction

**5. Gentle Elbow Range of Motion**

Arm relaxed at your side.

Slowly bend and straighten your elbow through a comfortable range.

10 reps, slow and controlled

**6. Composite Fist**

Hand relaxed, fingers straight.

Slowly curl all your fingers into a full fist, then slowly open them back out fully.

10 reps, slow and controlled

घरेलू व्यायाम कार्यक्रम

क्यूबिटल टनल सिंड्रोम • डॉ. मनोज यादव, हड्डी रोग विशेषज्ञ द्वारा तैयार

आपकी कोहनी के अंदरूनी हिस्से से गुजरने वाली नस — वही जो 'फनी बोन' का एहसास कराती है — वहां दब रही है। कोहनी को लंबे समय तक मोड़े रखने से बचना, हल्के नर्व ग्लाइड व्यायाम के साथ, कई लोगों की मदद करता है। धीरे-धीरे करें और यदि कोई व्यायाम सुन्नपन या झनझनाहट को अचानक बढ़ा दे तो रुक जाएं।

क्लिनिक से तुरंत संपर्क करें यदि: हाथ में कमजोरी या दिखाई देने वाली मांसपेशी हानि हो, या अनामिका और छोटी उंगली में लगातार (बीच-बीच में नहीं) सुन्नपन हो — इन्हें तुरंत जांच की ज़रूरत है।

सामान्य निर्देश

यह कार्यक्रम दिन में एक या दो बार करें। अपनी कोहनी पर वज़न डालकर आराम करने से बचें, और कोहनी को लंबे समय तक पूरी तरह मोड़े रखने से बचें — सोते समय भी; रात में कोहनी के चारों ओर लपेटा हुआ तौलिया इसे अधिक सीधा रखने में मदद कर सकता है।

यह हैंडआउट एक सामान्य मार्गदर्शिका है और आपके डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। सलाह अनुसार फॉलो-अप करें। यदि लक्षण बने रहें या आपको कोई कमजोरी महसूस हो, तो कृपया दोबारा जांच के लिए आएँ।



bonesjointsclinic.com/conditions/cubital-tunnel

YOUR EXERCISES

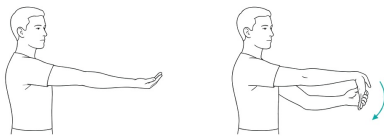
1 / 2

**1. उलनार नर्व ग्लाइड**

बांह बगल में फैली हुई, कोहनी मुड़ी हुई ।

अपनी कोहनी को और मोड़ते हुए धीरे-धीरे हाथ को अपने चेहरे की ओर लाएं, फिर वापस सीधा करें । गति धीमी और हल्की रखें ।

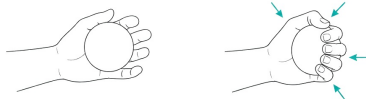
5-10 बार, धीरे और हल्के ढंग से

**2. रिस्ट फ्लेक्सर स्ट्रेच**

बांह सीधी, कोहनी लॉक, हथेली ऊपर की ओर ।

दूसरे हाथ से धीरे से अपनी कलाई को पीछे की ओर मोड़ें जब तक खिंचाव महसूस न हो । रुकें, फिर छोड़ें ।

3 बार, 15-20 सेकंड रोकें

**3. ग्रीप स्क्वीज़**

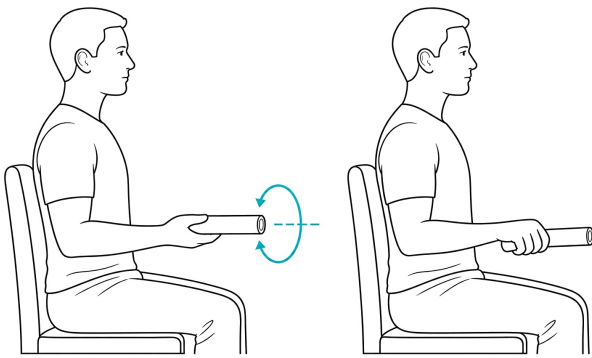
हाथ में एक नरम गेंद पकड़ें ।

गेंद को धीरे और स्थिर रूप से दबाएं, फिर धीरे-धीरे छोड़ें ।

10 बार, हर बार 3-5 सेकंड रोकें

YOUR EXERCISES

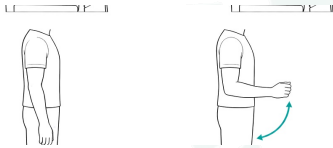
2 / 2

**4. फोरआर्म रोटेशन**

कोहनी 90° मुड़ी हुई, एक लपेटा हुआ तौलिया या हल्की छड़ी पकड़े हुए।

धीरे-धीरे अपनी बांह को घुमाएं ताकि हथेली ऊपर, फिर नीचे की ओर हो, नियंत्रित तरीके से।

हर दिशा में 10 बार

**5. जेंटल एल्बो रेंज ऑफ मोशन**

बांह बगल में ढीली।

धीरे-धीरे अपनी कोहनी को आरामदायक सीमा में मोड़ें और सीधा करें।

10 बार, धीरे और नियंत्रित

**6. कंपोजिट फिस्ट**

हाथ ढीला, उंगलियां सीधी।

धीरे-धीरे अपनी सभी उंगलियों को पूरी मुट्ठी में मोड़ें, फिर धीरे-धीरे उन्हें पूरा खोलें।

10 बार, धीरे और नियंत्रित

होम एक्सरसाइझ कार्यक्रम

क्युबिटल टनल सिंड्रोम • डॉ. मनोज यादव, अस्थिरोग तज्ज्ञ यांनी तयार केले

तुमच्या कोपराच्या आतील बाजूने जाणारी नस — जी 'फनी बोन' ची संवेदना देते — तिथे दाबली जात आहे. कोपर दीर्घकाळ वाकवणे टाळणे, हलक्या नर्ह ग्लाइड व्यायामांसह, अनेकांना मदत करते. हळूहळू करा आणि एखाद्या व्यायामामुळे बधीरपणा किंवा मुंग्या अचानक वाढल्यास थांबा.

खालील लक्षणे आढळल्यास त्वरित क्लिनिकशी संपर्क साधा : हातात अशक्तपणा किंवा दिसणारा स्नायू क्षय, किंवा अनामिका आणि करंगळीत सतत (मधूनमधून नाही) बधीरपणा — यासाठी त्वरित तपासणी आवश्यक आहे.

सर्वसाधारण सूचना

हा कार्यक्रम दिवसातून एक किंवा दोन वेळा करा. तुमच्या कोपरावर वजन टाकून विभ्रंती घेणे टाळा, आणि कोपर दीर्घकाळ पूर्ण वाकवून ठेवणे टाळा — झोपतानाही; रात्री कोपराभोवती गुंडाळलेला टावेल तो अधिक सरळ ठेवण्यास मदत करू शकतो.

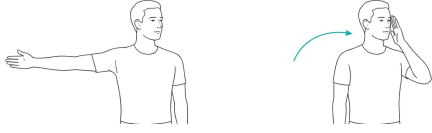
हे हँडआउट सर्वसाधारण मार्गदर्शक आहे आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. सल्ल्यानुसार फॉलो-अप करा. लक्षणे कायम राहिल्यास किंवा तुम्हाला अशक्तपणा जाणवल्यास, कृपया पुन्हा तपासणीसाठी या.



bonesjointsclinic.com/conditions/cubital-tunnel

YOUR EXERCISES

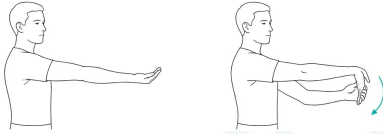
1 / 2

**1. उलनार नर्व्ह ग्लाइड**

हात बाजूला पसरलेला, कोपर वाकलेली.

कोपर आणखी वाकवत हळूहळू हात तुमच्या चेहऱ्याकडे आणा, नंतर परत सरळ करा. हालचाल हळू आणि सौम्य ठेवा.

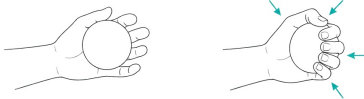
5-10 वेळा, हळूवार आणि सौम्यपणे

**2. रिस्ट फ्लेक्सर स्ट्रेच**

हात सरळ, कोपर लॉक, तळहात वरच्या दिशेने.

दुसऱ्या हाताने हळूच मनगट मागच्या दिशेने वाका जोपर्यंत ताण जाणवत नाही. थांबा, नंतर सोडा.

3 वेळा, 15-20 सेकंद धरा

**3. ग्रिप स्क्वीझ**

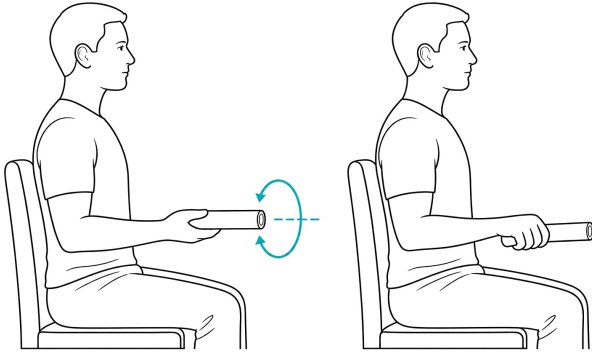
हातात एक मऊ चेंडू धरा.

चेंडू हळूवार आणि स्थिरपणे दाबा, नंतर हळूहळू सोडा.

10 वेळा, प्रत्येक वेळी 3-5 सेकंद धरा

YOUR EXERCISES

2 / 2

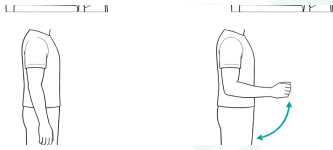


4. फोरआर्म रोटेशन

कोपर 90° वाकलेली, एक गुंडाळलेला टॉवेल किंवा हलकी काठी धरलेली.

हळूहळू हात फिरवा जेणेकरून तळहात वर, नंतर खाली येईल, नियंत्रित पद्धतीने.

प्रत्येक दिशेने 10 वेळा



5. सौम्य एल्बो रेंज ऑफ मोशन

हात बाजूला सैल.

हळूहळू तुमची कोपर सोयीस्कर मर्यादेत वाका आणि सरळ करा.

10 वेळा, हळू आणि नियंत्रित



6. कंपोजिट फिस्ट

हात सैल, बोटे सरळ.

हळूहळू तुमची सर्व बोटे पूर्ण मुठीत वाका, नंतर हळूहळू पूर्ण उघडा.

10 वेळा, हळू आणि नियंत्रित