

Home Exercise Programme

DUPUYTREN'S CONTRACTURE • Prepared by Dr. Manoj Yadav, Orthopaedic Surgeon

A cord of tissue in your palm is thickening and gradually pulling a finger inward. Gentle stretching can help maintain hand flexibility, though it won't reverse the underlying cord. Move slowly and stop if any exercise sharply increases your discomfort.

Stop and contact the clinic if you notice: rapid progression, a new tender lump, or increasing difficulty placing your hand flat on a table — these are worth discussing at your next visit, or sooner if rapid.

General instructions

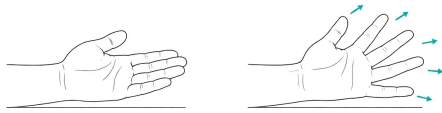
Do this programme **once or twice a day**. These exercises support flexibility and comfort; they do not straighten an established cord. Let your doctor know if you can no longer place your hand flat on a table, as this is a useful marker for discussing further treatment options.

This handout is a general guide and does not replace your doctor's advice. Follow up as advised, particularly if the contracture is progressing.



YOUR EXERCISES

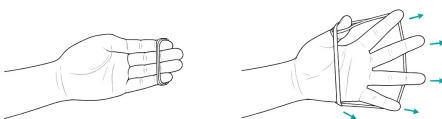
1 / 2

**1. Palm-Up Finger Stretch**

Forearm resting on a table, palm facing up.

Gently spread your fingers apart as wide as comfortable, then relax.

10 reps, hold 3-5 sec each

**2. Finger Extension with Band**

A light rubber band looped around all your fingers and thumb.

Slowly open your fingers apart against the band's resistance, then return with control.

10 reps

**3. Composite Fist**

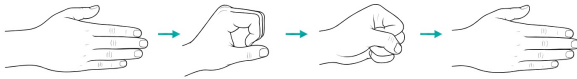
Hand relaxed, fingers straight.

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

10 reps, slow and controlled

YOUR EXERCISES

2 / 2

**4. Tendon Glide (Fist Sequence)**

Arm out in front, fingers straight.

Slowly move through: straight fingers → hook fist → full fist → straight fingers again, pausing briefly at each position.

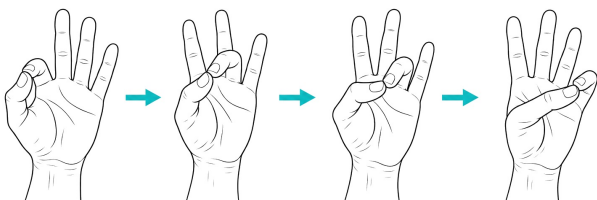
5-10 reps through the full sequence

**5. Table-Top Hand Stretch**

Hand resting on a table.

Try to gently flatten your whole hand, including your fingers, onto the table surface. This also helps you and your doctor track any change over time.

5 reps, hold 10-15 sec

**6. Finger-to-Thumb Touches**

Hand relaxed, palm facing you.

Touch the tip of your thumb to the tip of each finger in turn, making a small circle each time.

5 reps per finger

घरेलू व्यायाम कार्यक्रम

ड्यूप्यूट्रेन कॉन्ट्रैक्चर • डॉ. मनोज यादव, हड्डी रोग विशेषज्ञ द्वारा तैयार

आपकी हथेली में एक ऊतक की डोरी मोटी हो रही है और धीरे-धीरे एक उंगली को अंदर की ओर खींच रही है। हल्की स्ट्रेचिंग हाथ के लचीलेपन को बनाए रखने में मदद कर सकती है, हालांकि यह अंतर्निहित डोरी को उलट नहीं सकती। धीरे-धीरे करें और यदि कोई व्यायाम तकलीफ को अचानक बढ़ा दे तो रुक जाएं।

क्लिनिक से तुरंत संपर्क करें यदि: तेज़ी से बढ़ना हो, एक नई संवेदनशील गांठ हो, या मेज़ पर हाथ सपाट रखने में बढ़ती कठिनाई हो — इन पर अपनी अगली विज़िट पर, या तेज़ी से बढ़ने पर जल्द चर्चा करना उचित है।

सामान्य निर्देश

यह कार्यक्रम दिन में एक या दो बार करें। ये व्यायाम लचीलापन और आराम में मदद करते हैं; ये स्थापित डोरी को सीधा नहीं करते। अपने डॉक्टर को बताएं यदि आप अब मेज़ पर हाथ सपाट नहीं रख पा रहे, क्योंकि यह आगे के उपचार विकल्पों पर चर्चा के लिए एक उपयोगी संकेत है।

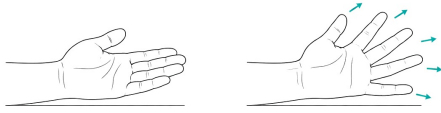
यह हैंडआउट एक सामान्य मार्गदर्शिका है और आपके डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। सलाह अनुसार, खासकर यदि कॉन्ट्रैक्चर बढ़ रहा हो, फॉलो-अप करें।



bonesjointsclinic.com/conditions/dupuytren

YOUR EXERCISES

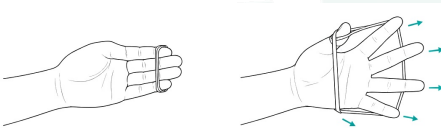
1 / 2

**1. पाम-अप फिंगर स्ट्रेच**

बांह मेज़ पर टिकी, हथेली ऊपर की ओर ।

अपनी उंगलियों को जितना आरामदायक हो उतना चौड़ा फैलाएं, फिर ढीला छोड़ें ।

10 बार, हर बार 3-5 सेकंड रोकें

**2. फिंगर एक्सटेंशन विद बैंड**

सभी उंगलियों और अंगूठे के चारों ओर एक हल्का रबर बैंड लपेटा हुआ ।

बैंड के प्रतिरोध के विरुद्ध धीरे-धीरे अपनी उंगलियां अलग खोलें, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं ।

10 बार

**3. कंपोज़िट फिस्ट**

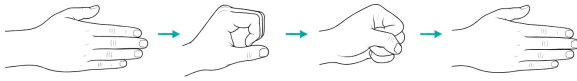
हाथ ढीला, उंगलियां सीधी ।

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

10 बार, धीरे और नियंत्रित

YOUR EXERCISES

2 / 2

**4. टेंडन ग्लाइड (फिस्ट सीक्वेंस)**

बांह सामने सीधी, उंगलियां सीधी ।

धीरे-धीरे क्रम में जाएं: सीधी उंगलियां → हुक मुड्री → पूरी मुड्री → फिर सीधी उंगलियां, हर स्थिति पर थोड़ा रुकते हुए ।

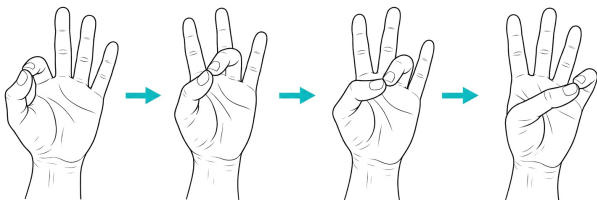
पूरे क्रम को 5-10 बार दोहराएं

**5. टेबल-टॉप हैंड स्ट्रेच**

हाथ मेज़ पर टिका हुआ ।

अपने पूरे हाथ को, उंगलियों सहित, धीरे से मेज़ की सतह पर सपाट करने की कोशिश करें । इससे आप और आपके डॉक्टर समय के साथ किसी भी बदलाव को ट्रैक कर सकते हैं ।

5 बार, 10-15 सेकंड रोकें

**6. फिंगर-टू-थंब टच**

हाथ ढीला, हथेली आपकी ओर ।

अपने अंगूठे की नोक को बारी-बारी हर उंगली की नोक से छुएं, हर बार एक छोटा घेरा बनाते हुए ।

प्रत्येक उंगली के लिए 5 बार

होम एक्सरसाइझ कार्यक्रम

ड्युप्युट्रेन्स कॉन्ट्रॅक्चर • डॉ. मनोज यादव, अस्थिरोग तज्ज्ञ यांनी तयार केले

तुमच्या तळहातातील एक ऊतकाची दोरी जाड होत आहे आणि हळूहळू एक बोट आतल्या दिशेने ओढत आहे. हलकी स्ट्रेचिंग हाताची लवचिकता टिकवण्यास मदत करू शकते, जरी ती मूळ दोरी उलट करणार नाही. हळूहळू करा आणि एखाद्या व्यायामामुळे अस्वस्थता अचानक वाढल्यास थांबा.

खालील लक्षणे आढळल्यास त्वरित क्लिनिकशी संपर्क साधा : वेगाने वाढ, नवीन संवेदनशील गाठ, किंवा टेबलवर हात सपाट ठेवण्यात वाढती अडचण — यावर तुमच्या पुढील भेटीत, किंवा वेगाने वाढत असल्यास लवकर चर्चा करणे योग्य आहे.

सर्वसाधारण सूचना

हा कार्यक्रम दिवसातून एक किंवा दोन वेळा करा. हे व्यायाम लवचिकता आणि आरामास मदत करतात; ते स्थापित दोरी सरळ करत नाहीत. तुम्ही टेबलवर हात सपाट ठेवू शकत नसाल, तर तुमच्या डॉक्टरांना सांगा, कारण हे पुढील उपचार पर्यायांवर चर्चा करण्यासाठी उपयुक्त संकेत आहे.

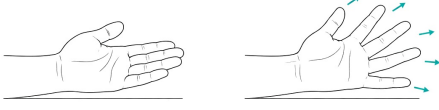
हे हँडआउट सर्वसाधारण मार्गदर्शक आहे आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. सल्ल्यानुसार, विशेषतः कॉन्ट्रॅक्चर वाढत असल्यास, फॉलो-अप करा.



bonesjointsclinic.com/conditions/dupuytren

YOUR EXERCISES

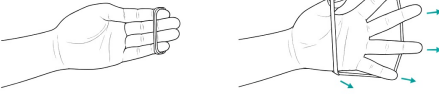
1 / 2

**1. पाम-अप फिंगर स्ट्रेच**

हात टेबलवर, तळहात वरच्या दिशेने.

तुमची बोटे जितकी सोयीस्कर वाटेल तितकी रुंद पसरवा, नंतर सैल सोडा.

10 वेळा, प्रत्येक वेळी 3-5 सेकंद धरा

**2. फिंगर एक्स्टेंशन विथ बँड**

सर्व बोटे आणि अंगठ्याभोवती एक हलका रबर बँड गुंडाळलेला.

बँडच्या विरोधाविरुद्ध हळूहळू बोटे वेगळी उघडा, नंतर नियंत्रणासह परत आणा.

10 वेळा

**3. कंपोजिट फिस्ट**

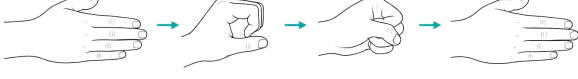
हात सैल, बोटे सरळ.

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

10 वेळा, हळू आणि नियंत्रित

YOUR EXERCISES

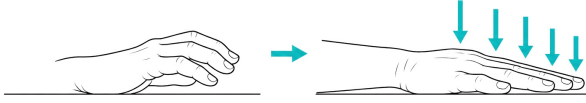
2 / 2

**4. टेंडन ग्लाइड (फिस्ट सिक्वेन्स)**

हात समोर सरळ, बोटे सरळ.

हळूहळू क्रमाने जा: सरळ बोटे → हूक मूठ → पूर्ण मूठ → पुन्हा सरळ बोटे, प्रत्येक स्थितीत थोडे थांबत.

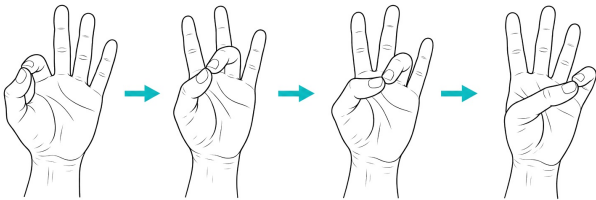
संपूर्ण क्रम 5-10 वेळा पुन्हा करा

**5. टेबल-टॉप हँड स्ट्रेच**

हात टेबलवर ठेवलेला.

तुमचा संपूर्ण हात, बोटांसह, हळूच टेबलच्या पृष्ठभागावर सपाट करण्याचा प्रयत्न करा. यामुळे तुम्हाला आणि तुमच्या डॉक्टरांना कालांतराने बदल ट्रॅक करण्यास मदत होते.

5 वेळा, 10-15 सेकंद धरा

**6. फिंगर-टूर्न-थंब टच**

हात सैल, तळहात तुमच्याकडे.

अंगठ्याचे टोक प्रत्येक बोटाच्या टोकाला आळीपाळीने स्पर्श करा, प्रत्येक वेळी एक लहान वर्तुळ बनवत.

प्रत्येक बोटासाठी 5 वेळा