

Home Exercise Programme

WHIPLASH INJURY • Prepared by Dr. Manoj Yadav, Orthopaedic Surgeon

Your neck has been through a sudden jolt, straining its muscles and ligaments. Keeping your neck gently moving is much better for recovery than resting it in a collar. Move slowly and stop any exercise that sharply increases your pain or sends pain/tingling into your arm.

Stop and contact the clinic if you notice: new weakness or numbness in your arms, severe headache with neck stiffness, dizziness/vision changes on neck movement, or worsening symptoms — these need urgent review.

General instructions

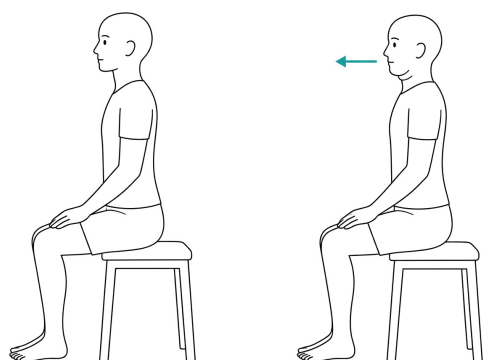
Do this programme **once or twice a day**, starting as soon as comfortable after the injury. Avoid prolonged use of a neck collar — gentle movement heals faster than rest. Move slowly and gently; mild discomfort is normal, sharp pain is not.

This handout is a general guide and does not replace your doctor's advice. Follow up as advised. Most whiplash improves within a few weeks to a couple of months — if it isn't following this pattern, please return for reassessment.



YOUR EXERCISES

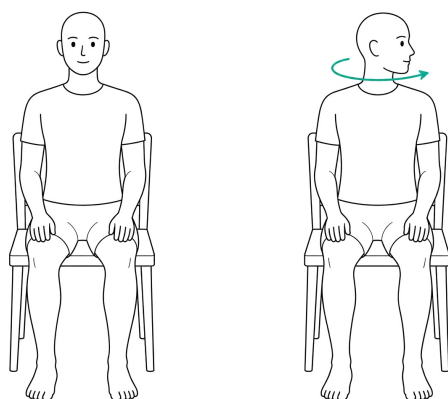
1 / 2

**1. Chin Tuck**

Sitting upright, looking straight ahead.

Gently draw your chin straight back, as if making a 'double chin', keeping your eyes level. Hold, then relax.

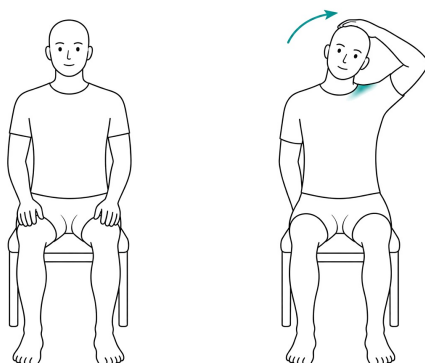
10 reps, hold 5 sec each

**2. Neck Rotation Stretch**

Sitting upright.

Slowly turn your head to one side as far as comfortable, keeping shoulders relaxed. Hold, then return to centre and repeat to the other side.

5x each side, hold 10-15 sec

**3. Upper Trapezius Stretch**

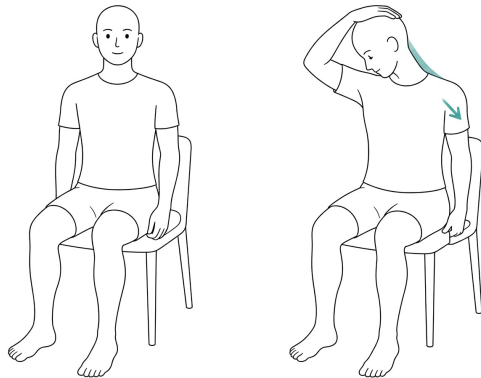
Sitting upright, one hand resting on the opposite side of your head.

Gently tilt your ear toward your shoulder, using your hand for a light extra stretch — don't pull hard.

3x each side, hold 15-20 sec

YOUR EXERCISES

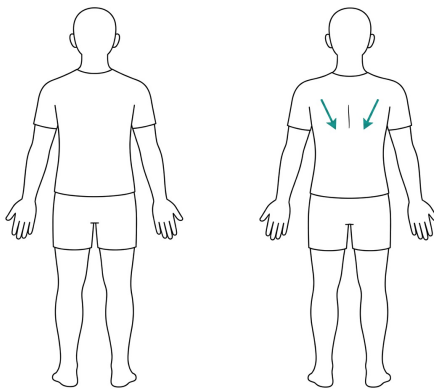
2 / 2

**4. Levator Scapulae Stretch**

Sitting upright, one hand on top of your head.

Turn your head about 45° toward one armpit, then gently tilt your chin down toward that armpit using your hand for light pressure.

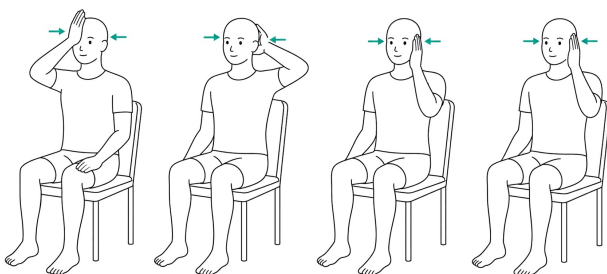
3x each side, hold 15-20 sec

**5. Shoulder Blade Squeeze**

Sitting or standing upright, arms relaxed by your sides.

Gently squeeze your shoulder blades together and slightly down. Hold, then release.

10 reps, hold 5 sec each

**6. Isometric Neck Resistance**

Sitting upright, palm placed against the side of your head.

Push your head gently into your palm without actually moving your head — your hand resists the movement. Repeat pressing forward, backward, and to each side.

5 sec hold, 5 reps each direction

घरेलू व्यायाम कार्यक्रम

व्हिपलेश चोट • डॉ. मनोज यादव, हड्डी रोग विशेषज्ञ द्वारा तैयार

आपकी गर्दन में अचानक झटका लगा है, जिससे मांसपेशियों और लिगामेंट में खिंचाव आया है। गर्दन को हल्के से हिलाते रहना कॉलर में आराम कराने से कहीं बेहतर है। धीरे-धीरे करें और यदि कोई व्यायाम दर्द को अचानक बढ़ा दे या बांह में दर्द/झनझनाहट भेजे तो उसे रोक दें।

क्लिनिक से तुरंत संपर्क करें यदि: बांहों में नई कमजोरी या सुन्नपन हो, गर्दन की अकड़न के साथ तेज़ सिरदर्द हो, गर्दन हिलाने पर चक्कर/नज़र में बदलाव हो, या लक्षण बढ़ रहे हों — इन स्थितियों में तुरंत जांच ज़रूरी है।

सामान्य निर्देश

यह कार्यक्रम दिन में एक या दो बार करें, चोट के बाद जितनी जल्दी आरामदायक हो शुरू करें। गर्दन के कॉलर का लंबे समय तक उपयोग करने से बचें — हल्की गति आराम से ज़्यादा तेज़ी से ठीक करती है। धीरे-धीरे और हल्के ढंग से करें; हल्की तकलीफ सामान्य है, तेज़ दर्द सामान्य नहीं है।

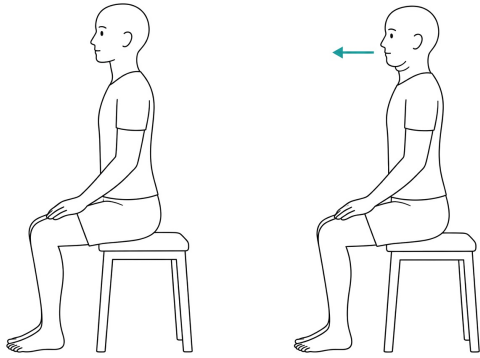
यह हैंडआउट एक सामान्य मार्गदर्शिका है और आपके डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। सलाह अनुसार फॉलो-अप करें। ज़्यादातर व्हिपलेश कुछ हफ्तों से लेकर दो महीने में सुधर जाता है — यदि यह इस पैटर्न का पालन नहीं कर रहा है, तो कृपया दोबारा जांच के लिए आएँ।



bonesjointsclinic.com/conditions/whiplash

YOUR EXERCISES

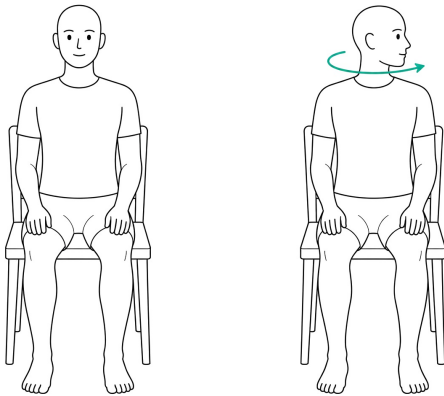
1 / 2

**1. चिन टक**

सीधे बैठें, सीधा आगे देखें ।

अपनी टुड्डी को धीरे से सीधा पीछे खींचें, जैसे 'डबल चिन' बना रहे हों, आंखें सीधी रखें । रुकें, फिर ढीला छोड़ें ।

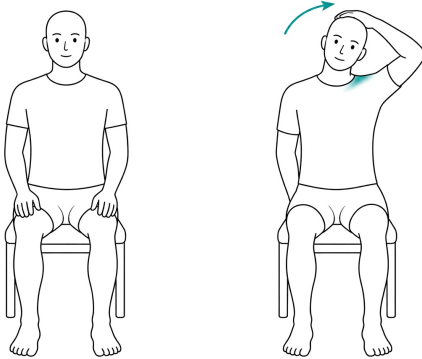
10 बार, हर बार 5 सेकंड रोकें

**2. गर्दन घुमाने का स्ट्रेच**

सीधे बैठें ।

अपने कंधों को ढीला रखते हुए धीरे-धीरे सिर को एक ओर जितना आरामदायक हो घुमाएं । रुकें, फिर बीच में लाएं और दूसरी ओर दोहराएं ।

प्रत्येक तरफ 5 बार, 10-15 सेकंड रोकें

**3. अपर ट्रेपीज़ियस स्ट्रेच**

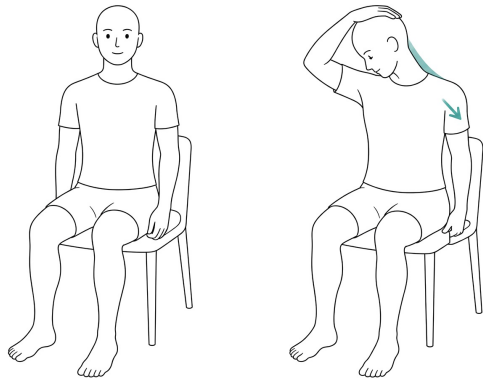
सीधे बैठें, एक हाथ सिर के दूसरी तरफ रखें ।

अपने कान को कंधे की ओर धीरे से झुकाएं, हाथ से हल्का अतिरिक्त स्ट्रेच दें — ज़ोर से न खींचें ।

प्रत्येक तरफ 3 बार, 15-20 सेकंड रोकें

YOUR EXERCISES

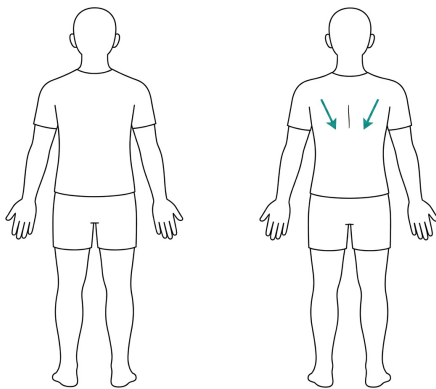
2 / 2

**4. लेवेटर स्कैपुली स्ट्रेच**

सीधे बैठें, एक हाथ सिर के ऊपर रखें ।

अपने सिर को लगभग 45° एक बगल की ओर घुमाएं, फिर हाथ से हल्का दबाव देते हुए टुड्डी को उस बगल की ओर नीचे झुकाएं ।

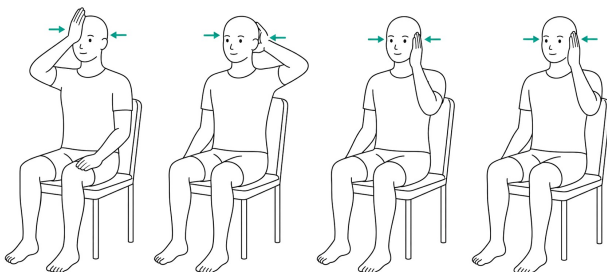
प्रत्येक तरफ 3 बार, 15-20 सेकंड रोकें

**5. शोल्डर ब्लेड स्क्वीज़**

सीधे बैठें या खड़े हों, हाथ बगल में दीले ।

अपने कंधे के ब्लेड को हल्का साथ में और थोड़ा नीचे की ओर दबाएं । रुकें, फिर छोड़ें ।

10 बार, हर बार 5 सेकंड रोकें

**6. आइसोमेट्रिक नेक रेज़िस्टेंस**

सीधे बैठें, हथेली सिर की बगल पर रखें ।

अपने सिर को हथेली में हल्के से दबाएं बिना सिर को असल में हिलाए — हाथ इस दबाव का प्रतिरोध करे । आगे, पीछे, और हर बगल की ओर दोहराएं ।

5 सेकंड रोकें, हर दिशा में 5 बार

होम एक्सरसाइझ कार्यक्रम

व्हिपलेश दुखापत • डॉ. मनोज यादव, अस्थिरोग तज्ज्ञ यांनी तयार केले

तुमच्या मानेला अचानक धक्का बसला आहे, ज्यामुळे स्नायू आणि अस्थिबंधांना ताण आला आहे. मान हळुवारपणे हलती ठेवणे कॉलरमध्ये विभ्रंती देण्यापेक्षा खूप चांगले आहे. हळूहळू करा आणि एखाद्या व्यायामामुळे वेदना अचानक वाढल्यास किंवा हातात वेदना/मुंग्या आल्यास तो थांबवा.

खालील लक्षणे आढळल्यास त्वरित क्लिनिकशी संपर्क साधा : हातांमध्ये नवीन अशक्तपणा किंवा बधीरपणा, मान आखडण्यासोबत तीव्र डोकेदुखी, मान हलवताना चक्कर/दृष्टीत बदल, किंवा लक्षणे वाढत असणे — या स्थितींमध्ये त्वरित तपासणी आवश्यक आहे.

सर्वसाधारण सूचना

हा कार्यक्रम दिवसातून एक किंवा दोन वेळा करा, दुखापतीनंतर जितक्या लवकर सोयीस्कर वाटेल तितक्या लवकर सुरु करा. मानेच्या कॉलरचा दीर्घकाळ वापर टाळा — हलकी हालचाल विभ्रंतीपेक्षा वेगाने बरे करते. हळूहळू आणि सौम्यपणे करा; थोडी अस्वस्थता सामान्य आहे, तीव्र वेदना सामान्य नाही.

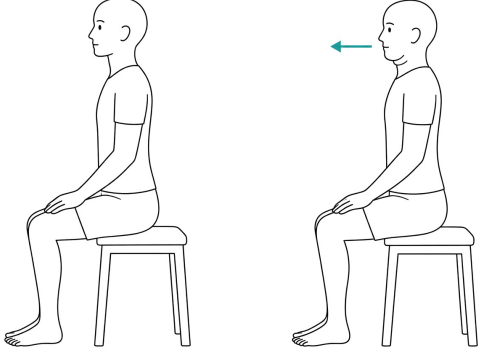
हे हँडआउट सर्वसाधारण मार्गदर्शक आहे आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. सल्ल्यानुसार फॉलो-अप करा. बहुतेक व्हिपलेश काही आठवड्यांपासून ते दोन महिन्यांत सुधारते — जर हे या पॅटर्नचे पालन करत नसेल, तर कृपया पुन्हा तपासणीसाठी या.



bonesjointsclinic.com/conditions/whiplash

YOUR EXERCISES

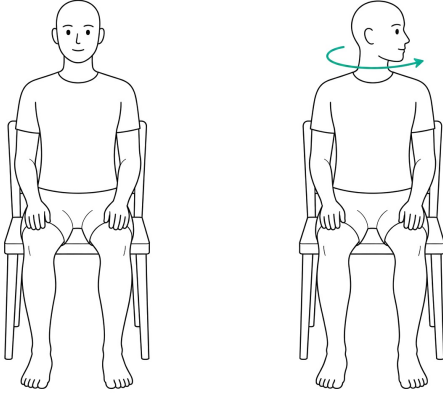
1 / 2

**1. चिन टक**

सरळ बसा, समोर सरळ पहा.

तुमची हनुवटी हळूच सरळ मागे ओढा, जणू 'डबल चिन' करत आहात, डोळे समांतर ठेवा. थांबा, नंतर सैल सोडा.

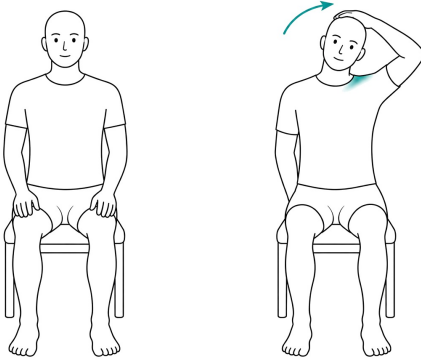
10 वेळा, प्रत्येक वेळी 5 सेकंद धरा

**2. मान वळवण्याचा स्ट्रेच**

सरळ बसा.

खांदे सैल ठेवून हळूहळू डोळे एका बाजूला जितके सोयीस्कर वाटेल तितके वळवा. थांबा, नंतर मध्यभागी आणा आणि दुसऱ्या बाजूने पुन्हा करा.

प्रत्येक बाजूने 5 वेळा, 10-15 सेकंद धरा

**3. अपर ट्रॅपिझियस स्ट्रेच**

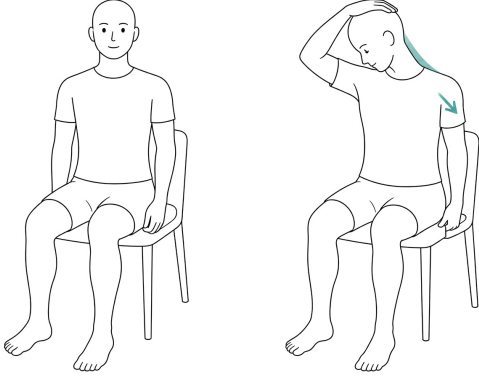
सरळ बसा, एक हात डोक्याच्या दुसऱ्या बाजूला ठेवा.

तुमचा कान खांद्याकडे हळूच झुकवा, हाताने हलका अतिरिक्त स्ट्रेच द्या — जोरात ओढू नका.

प्रत्येक बाजूने 3 वेळा, 15-20 सेकंद धरा

YOUR EXERCISES

2 / 2

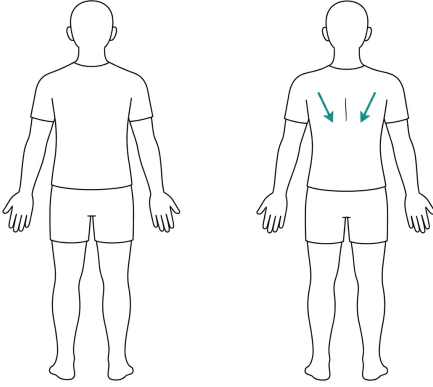


4. लिक्वेटर स्कॅप्युली स्ट्रेच

सरळ बसा, एक हात डोक्यावर ठेवा.

डोके सुमारे 45° एका बगलेकडे वळवा, नंतर हाताने हलका दाब देत हनुवटी त्या बगलेकडे खाली झुकवा.

प्रत्येक बाजूने 3 वेळा, 15-20 सेकंद धरा

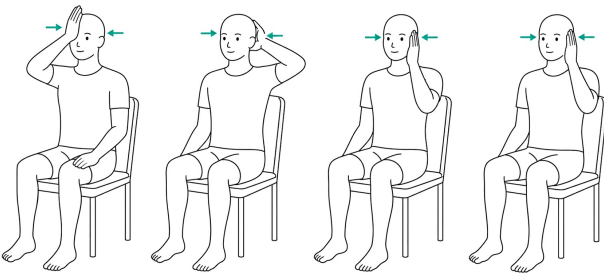


5. शोल्डर ब्लेड स्क्वीझ

सरळ बसा किंवा उभे रहा, हात बाजूला सैल.

खांद्याची हाडे हलकेच एकत्र आणि किंचित खाली दाबा. थांबा, नंतर सोडा.

10 वेळा, प्रत्येक वेळी 5 सेकंद धरा



6. आयसोमेट्रिक नेक रेझिस्टन्स

सरळ बसा, तळहात डोक्याच्या बाजूला ठेवा.

डोके प्रत्यक्षात न हलवता तळहातावर हलकेच दाबा — हाताने या दाबाला विरोध करा. पुढे, मागे आणि प्रत्येक बाजूला दाबून पुन्हा करा.

5 सेकंद धरा, प्रत्येक दिशेने 5 वेळा