



# JSS INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING

## Exercise For Vertigo Management

ವರ್ತಿಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

### HEAD TURNS SITTING EXERCISE ಕುಳಿತ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಆಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Sit in a chair and look straight ahead. Slowly turn your head to the right and hold for 3 seconds. Return to the centre. Then slowly turn your head to the left and hold for 3 seconds. Return to the centre. Repeat the exercise 5 times. Start slowly and gradually increase the pace. It is normal to feel a little dizzy at first.

ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದೆ ನೋಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆಸುತ್ತು ಅನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### HEAD UP AND DOWN EXERCISE

ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Sit in a chair and look straight ahead. Slowly look up at the ceiling and hold for 3 seconds. Return to the centre. Slowly look down towards the floor and hold for 3 seconds. Return to the centre. Repeat the exercise 5 times.

ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದೆ ನೋಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಾ 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ, ನೆಲದ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ 3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### Shoulder Shrugs with Head Movement Exercise

ತಲೆ ಚಲನೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭುಜ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮ

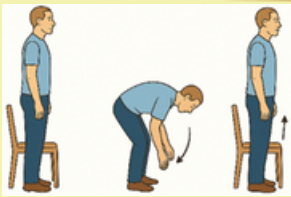


Sit in a chair and look straight ahead. Shrug shoulders up and down 5 times. While shrugging, slowly turn your head side to side. Do this for 30 seconds. Rest and repeat the exercise 5 times.

ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮುಂದೆ ನೋಡಿ. ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಭುಜಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಇಳಿಸುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### Bending Over Practice Exercise

ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ-ಎಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



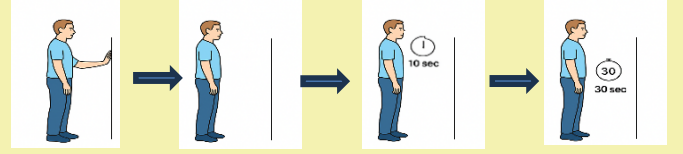
Stand near a chair or platform. Slowly bend forward as if picking up something, hold the position for 3-5 seconds and increase gradually. Come back to standing position slowly.

Hold onto the chair for safety, if required. Pause between each movement. Repeat 5 times.

ಕುರ್ಚಿಯ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, 3-5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### EYES CLOSED STANDING EXERCISE

ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Stand near a wall for safety. Stand with eyes open for 10 seconds. Stand with eyes closed for 10 seconds. Gradually increase up to 30 seconds. Open your eyes or hold onto the wall for safety if you feel unsteady.

ಗೋಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿ. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಂತೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ.

### FOCUSING ON ONE SPOT

ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು



Pick a spot on the wall at eye level and stare at that spot. Slowly move your head side to side, keeping your eyes fixed on the spot for 10 seconds, then increase to 30 seconds. Rest and repeat 5 times.

ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಿಂದುವನ್ನು ನೋಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಬಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆಯೇ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

### WALKING WITH HEAD TURNS EXERCISE

ತಲೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಾ ನಡೆಯುವುದು



Walk slowly in a straight line by looking at a target ahead. Turn your head right and then left as you walk. Continue to look at your target and walk for 20 steps. Have someone walk with you or stay near a wall.

ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ 20 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### STANDING ON DIFFERENT SURFACES

ವಿವಿಧ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು



Stand straight on a carpet. Then try standing on a pillow with support for safety. Gradually try standing without support. Maintain the posture for 10 seconds and gradually increase up to 30 seconds.

ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ನಂತರ, ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

## MARCHING IN PLACE EXERCISES

### ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Stand straight near the wall for support and look ahead. Lift one knee up, and then the other. March slowly in the same place for 30 seconds. Make sure to look straight ahead.

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಮುಂದೆ ನೋಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಗೋಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಸದಾ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ, ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ.

## WEIGHT SHIFTING EXERCISES

### ತೂಕ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Stand straight with feet hip-width apart. Shift the weight to your left foot and hold for 5 seconds, then return to the standing position. Then shift the weight to the right foot and hold for 5 seconds. Rest and repeat the exercise 10 times.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಎಡ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಉರಿ ಮತ್ತು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಬಲಕ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಬಲ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಉರಿ, 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## STEP UP EXERCISE

### ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

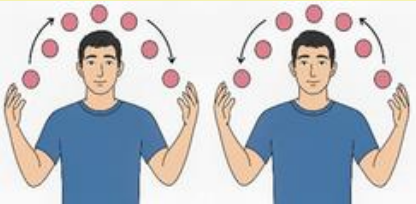


Stand in front of a stair. Slowly step up with the right foot, followed by the left foot. Stand firmly on the stair. Slowly step down with the right foot and then the left foot. Repeat the exercise 10 times. You can switch which foot goes first.

ಮೆಟ್ಟಿಲಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರಿ, ನಂತರ ಎಡ ಕಾಲು ಇಡಿ. ಮೆಟ್ಟಿಲಿನ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲ ಕಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಎಡ ಕಾಲು ಇಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಯಾವ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

## BALL TOSS EXERCISE

### ಚೆಂಡು ಎಸೆದು ಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Toss a ball from right hand to left while maintaining gaze at the ball. Repeat the same by tossing the ball from the left hand to right. Do the exercise for one minute. Keep your balance during the process.

ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲ ಕೈಯಿಂದ ಎಡ ಕೈಗೆ ಎಸೆಯಿರಿ, ಚೆಂಡಿನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿ. ನಂತರ ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಬಲ ಕೈಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

## WALL PUSH-UPS

### ಗೋಡೆ ತಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Stand at arm's length from a wall. Place your palms flat against the wall and lean towards it. Slowly push away from the wall to return to the starting position. Keep your body straight throughout the process. Repeat the exercise 10 times with breaks.

ಗೋಡೆಯಿಂದ ಮೊಣಕೈ ಉದ್ದದಷ್ಟು ದೂರ ನಿಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತವನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ವಾಲಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗೋಡೆಯನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಿರಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

## HEEL-TO-TOE WALKING

### ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Walk in a straight line by placing the heel of the front foot against the toes of the back foot. Take 10 steps this way. Look ahead, not at your feet. Use a wall for balance if needed. Turn around and repeat 5 times.

ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ನೇರವಾದ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡದೆ, ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾ 10 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹಾಕಿರಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ 50 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.

## SIT-TO-STAND PRACTICE EXERCISE ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ

### ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆಳೆ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Sit in a chair. Crossarms over your chest. Slowly stand up without using your arms. Sit back down slowly. Take support if required. Repeat the exercise 10 times.

ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

## STANDING BALANCE EXERCISE

### ನಿಂತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ



Stand with feet together for 10 seconds. Try standing on one foot for 5 seconds. Return to a standing position and switch feet. Gradually increase time. Never practice this exercise without support nearby.

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

For more Information Contact :

JSS Institute of Speech and Hearing,

JSS Hospital (Department of Speech and Hearing ), Mysuru – 570004



0821-2548229