

EYES: આંખો:



Look left and right alternately

વારાફરતી ડાબે અને જમણે જુઓ

Look up and then down.

પહેલા ઉપર અને પછી નીચે જુઓ.

Focus on a finger moving towards and away from face.

ચહેરા તરફ નજીક આવતી અને દૂર થતી આંગળી પર નજર કેન્દ્રિત કરો.

HEAD: માથું:



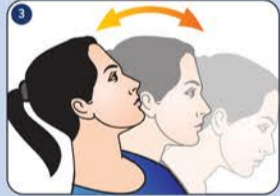
Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now turn your head to the left and the right while keeping your eyes fixated on your thumb.

અંગૂઠાને ઊભો રાખીને તમારા હાથને તમારી સામે લંબાવો. તમારી નજરને અંગૂઠા પર સ્થિર રાખીને તમારા માથાને ડાબી અને જમણી તરફ ઘુમાવો.



Stretch your arm out in front of you with your thumb pointing upwards. Now move your head up and down while keeping your eyes fixated on your thumb.

અંગૂઠાને ઊભો રાખીને તમારા હાથને તમારી સામે લંબાવો. તમારી નજરને અંગૂઠા પર સ્થિર રાખીને તમારા માથાને ઉપર અને નીચેની તરફ ઘુમાવો.



(First slowly, then quickly & later with closed eyes) Bending forward and backward alternately.

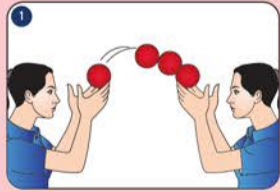
(પહેલાં ધીમેથી, પછી ઝડપથી અને ત્યાર પછી આંખો બંધ કરીને) વારાફરતી આગળ અને પાછળ વળવું.



Turning alternatively to left and then right.

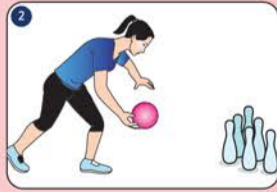
માથુ પહેલાં ડાબી અને પછી જમણી બાજુ વારાફરતી વાળવું.

MOVING: હલનચલન સાથે:



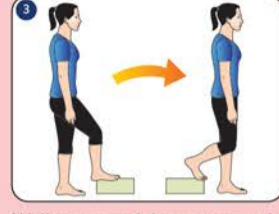
Circle around a center person who will throw a large ball and to whom you will return.

કેન્દ્રમાં ઊભેલી વ્યક્તિની ચારે તરફ ગોળાકારે ફરવું. જે એક મોટો દડો ફેંકે તે પકડીને તેને પાછો ફેંકવો.



Playing any game involving bending, stretching and aiming with the ball.

વળવાની, શરીર ખેંચવાની અને બોલ વડે નિશાન તાકવાની ક્રિયાને સમાપતી કોઈપણ રમત રમવી



Walking up and down steps with eyes open and then eyes closed.

આખોને ખુદી રાખીને પગથિયાં ચડવાં અને ઉતરવાં અને ત્યાર પછી આંખો બંધ કરીને.



Walking around in the room with eyes open and then eyes closed.

રૂમમાં આંખો ખુદી રાખીને ગોળ-ગોળ ફરવું અને ત્યાર પછી આંખો બંધ કરીને.



Walk along the line. While walking turn your head to one side after about three steps and then to the other side after another three steps. On the way back, alternate between looking up and looking down every three steps.

ચાલતી વખતે આશરે ત્રણ ડગલાં ચાલીને એક તરફ ઘુમાવો અને ત્યાર પછી બીજાં ત્રણ ડગલાં ભરીને બીજી તરફ ઘુમાવો. પાછાં ફરતી વખતે દર ત્રણ પગલાં ભર્યા પછી ઉપર અને નીચું જુઓ.

STANDING: ઊભા રહીને :



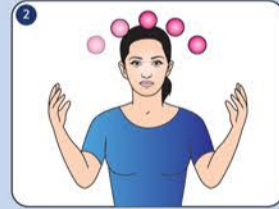
Changing from sitting to standing, initially with eyes open and then eyes closed.

શરૂઆતમાં ખુલ્લી આંખે અને પછી બંધ આંખે બેઠેલી અવસ્થાથી ઊભેલી અવસ્થામાં આવવું.



Throwing a small ball hand to hand under the knee.

ઘૂંટણો હેઠળથી નાનો બોલ એક હાથમાંથી બીજા હાથમાં ફેંકવો.



Throwing a small (pingpong) ball in an arc from hand to hand (above eye level) and following it with the eyes.

એક હાથથી બીજા હાથમાં એક નાનો (પિંગપોંગ) દડો અર્ધવર્તુલાકારમાં (આંખોના સ્તરની ઉપર થઈને) ફેંકો અને ફેંકાયેલા દડાને ધ્યાનથી અનુસરણ કરો.



Changing from sitting to standing and turning around in between.

બેઠેલી સ્થિતિમાંથી ઊભા થવું અને તેમ કરતાં વચ્ચે જ ગોળ ફરી જવું.



a. Maintain balance while standing with arms crossed in front of chest. Feet should be in a single line (one in front of another).

b. Maintain balance while standing on one foot on a soft surface (such as a mattress). First with open eyes, then with eyes closed.

એ. છાતી પર અદબ વાળીને ઊભા-ઊભા સંતુલન જાળવો. પગ સીધી રેખામાં (એકની આગળ બીજી) હોવા જોઈએ.

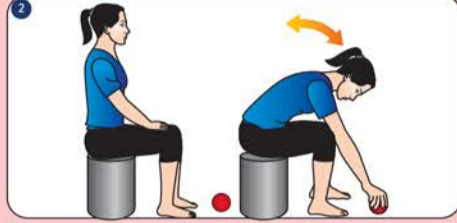
બી. નરમ સપાટી (જેવી કે ગાદલું) પર એક પગ પર ઊભા રહીને સંતુલન જાળવો. પહેલાં ખુદી આંખોએ અને ત્યાર પછી બંધ આંખોએ.

SITTING: બેસીને:



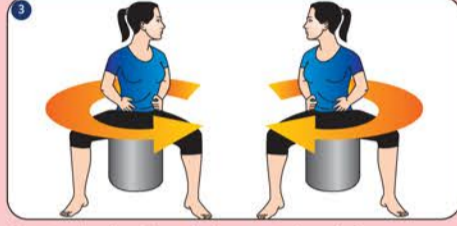
Shrugging and rotating shoulders.

ખભા હલાવવા અને ઉપર નીચે કરવા.



Bending forward and picking up objects.

આગળ વળવું અને જમીન પરથી વસ્તુઓ ઉપાડવી.



Turning head and trunk alternatively to left and right.

માથુ અને ઘડ ડાબી અને જમણી બાજુ વારાફરતી વાળવું.



1. Sit upright on a bed with your head turned 45° toward the right ear.
2. Drop to the left side, so that your head touches the bed behind your left ear. Wait 60 seconds.
3. Move head and trunk in a swift movement toward the other side without stopping in the upright position, so that your head comes to rest on the right side of your forehead. Wait again for 60 seconds.
4. Sit up again.

This maneuver should be performed three times in the morning, three times at noon and three times at night. Repeat this daily until you are free from positional vertigo for 24 hours, performing these maneuvers for three days are often sufficient. For right ear BPPV, the maneuver has to be performed in the opposite direction, starting with the head turned toward the left ear.

1. પથારીમાં ટહુકર બેસો અને તમારા માથાને ઘુમાવીને તમારા જમણા કાન તરફ 45° માં રાખો.
2. ડાબી તરફ ઝૂકાવો, જેથી તમારું માથું તમારા ડાબા કાનની પાછળ પથારીને સ્પર્શે. 60 સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહો.
3. માથુ ઘુમાવો અને ટહુકર સ્થિતિમાં અટક્યા વગર ઝડપથી બીજી તરફ એને એવી રીતે ફેરવો કે જેથી તમારું માથું તમારા કપાળની જમણી બાજુ પર રેસ્ટ કરે. ફરીથી 60 સેકન્ડ આ જ સ્થિતિમાં રહો.
4. ફરીથી ટહુકર બેસો.

આ કસરત સવારમાં ત્રણ વાર, બપોરના ત્રણ વાર અને રાતના ત્રણ વાર કરવી. દરરોજ આને ત્યાં સુધી દોહરાવો કે જ્યાં સુધી તમે 24 કલાક માટે પોઝિશનલ વર્ટિગોમાંથી મુક્ત ના થઈ જાઓ. આ કસરત મોટે ભાગે ત્રણ દિવસો સુધી કરવી પૂરતી છે. જમણા કાન માટે બીપીપીવી કસરતને માથાને ડાબા કાનની તરફ ઘુમાવીને શરૂ કરીને વિરૂદ્ધ દિશામાં કરવી.

HOW TO DOWNLOAD?

Search "Verti.Go" on Google Play Store or App Store and Install or Give missed call on "09320 305 305" for link to download the App

ડાઉનલોડ કેવી રીતે કરશો ?

ગુગલ પ્લે સ્ટોર અથવા એપ સ્ટોર પર "Verti..Go" સર્ચ કરો અથવા એપ ડાઉનલોડ કરવા "09320 305 305" પર મિસડ કોલ આપો.

INITIAL SETTINGS

1. Set exercise and pill schedule recommended by doctor
2. Set the language, audio and subtitle preference

પ્રારંભિક સેટિંગ્સ

1. ડૉક્ટર દ્વારા ભલામણ કરાયા મુજબ કસરત અને ગોળીઓની સમય સાઈટી સેટ કરો.
2. ભાષા, ઑડિયો અને સબટાઇટલ પ્રેફરન્સ સેટ કરો.

STEPS TO OBSERVE EXERCISES

1. Choose the category of exercise
2. Place the 'Verti...Go card' on a table or a flat surface and click on 'make it live'
3. Let the camera load and then bring the phone over the marker for virtual trainer to appear
4. Adjust the angle of phone while keeping the marker in focus
5. Observe the exercise in 360 degrees by rotating the card while keeping the marker within the camera focus
6. Option to lock the exercise and view exercises without the card and rotate by swiping on the screen
7. Repeat from step 1 when changing the exercise category

કસરતો જોવા માટેનાં પગલાં

1. કસરતની કેટેગરી પસંદ કરો
2. ટેબલ અથવા સપાટ જમીન પર "વર્ટી..ગો કાર્ડ" મૂકો અને 'મેક ઇટ લાઇવ' પર ક્લિક કરો
3. કૉમેરાને લોડ થવા દો અને ત્યાર પછી વર્ચ્યુઅલ ટ્રેઇનર રજૂ થાય એ માટે ફોનને માર્કર પાસે લાવો
4. માર્કરને ફોકસ કરીને ફોનના ખૂણાને એજસ્ટ કરો
5. માર્કરને કૉમેરાના ફોકસમાં રાખીને કાર્ડને રોટેટ કરીને કસરતને 360 અંશથી જુઓ.
6. સ્ક્રીનને સ્વિપ કરીને રોટેટ કરીને કાર્ડ વિના કસરતને લૉક કરવાનો અને કસરતોને જોવાનો વિકલ્પ
7. જ્યારે એક્સરસાઇઝ કેટેગરી બદલો ત્યારે પગલા 1થી દોહરાવો

Ref: Kirtane M.V., Indian J Otolaryngol HNS 1999; 51:27-36
Always consult your doctor before performing these exercises.

Disclaimer:

The work is based on sources believed to be reliable. While compiling and checking the information every effort has been made to avoid any mistake, misinformation or omission, any user of this work should note that Abbott India limited shall not be liable in any manner whatsoever for any errors, omissions or inaccuracies arising from negligence or otherwise or any action on the basis of this work. The users shall solely be responsible for their actions and are requested to refer other specific sources for more details/clarifications.
This app contains vertigo diseases information for knowledge if you need to apply then please contact to nearby doctor. Useful information but is not a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. If you think you may have a medical emergency, immediately call your doctor or the emergency services. Before acting on any of the information in this application, consult with your doctor to make sure that it is right for you. Information of the diseases, contained in this application, are not intended for medical treatment without a doctor and can be used for information purposes only. This app cannot and should not replace a pharmacist or a doctor consultation. App content is only for pocket reference & educational purposes. Consult a doctor before actual usage of any of the information in this app.

અવધિબુદ્ધિ:

આ કાર્ય વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોને આધારે પ્રમાણિત છે. જાણકારીના સંગ્રહ અને એની તપાસ કરતી વખતે કોઈ પણ ભૂલ, ખોટી જાણકારી અથવા કલિને ટાળવા માટેનો દરેક પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે, આ કાર્યના વપરાશકર્તાને નોંધ લેવી જોઈએ કે અભેદ લિંગિયા લિમિટેડ આ કાર્યના આધાર પર બેટકારી અથવા અન્ય કોઈ રીતે અથવા કોઈ અંકલનમાંથી ઉદ્ભવનાર કોઈ પણ ભૂલ, કલિને અથવા વિભિન્ન-અચૂતતાને માટે કોઈ પણ પ્રકારે જવાબદાર નહીં હોય. વપરાશકર્તાને સ્વયં એકલ જ એમના એકલા માટે જવાબદાર હોઈ અને એમને વિનંતી કરવામાં આવે છે કે વધુ વિગતો/સ્પષ્ટતાઓ માટે અન્ય કોઈ ખાસ સ્ત્રોતો વાંચે.
આ એપમાં જ્ઞાન માટે વર્ટિગોની બીમારીની જાણકારી આપી છે. જો તમે એ કસરત માટે તો કૃપા નાહકના ડૉક્ટરને જાણે મળો. આ ઉપયોગી માહિતી છે પરંતુ એ વ્યવસ્થાસિક તબીબી સલાહ, નિદાન અથવા ઉપચારનો વિકલ્પ નથી. જો તમને લાગે કે તમને તાકીદ ડૉક્ટરની જરૂર છે તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને બોલવો અથવા તાકીદની સેવાઓ લે. આ એપિએક્સમાંથી કોઈ પણ જાણકારીને અમલમાં મુકતાં પહેલાં એ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં એ તમારા ડૉક્ટર પાસેથી જાણી લો. આ એપિએક્સમાં રહેલી બીમારીની જાણકારી ડૉક્ટર વગર તબીબી ઉપચાર માટેના હેતુરૂપ નથી અને એને ઉપયોગ માત્ર જાણકારી મેળવવા માટે જ કરી શકાય. એપમાં રહેલી જાણકારી માત્ર પેકેટ રેફરન્સ અને શૈક્ષણિક હેતુઓ માટે જ છે. આ એપમાંથી કોઈ પણ જાણકારીનો ખર્ચર ઉપયોગ કરતાં ખર્ચર ડૉક્ટરની સલાહ લો.

Vertigo App exercises available on

