



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT

DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை



HOME VESTIBULAR EXERCISES

வெஸ்டிபுலர் பயிற்சிகள்



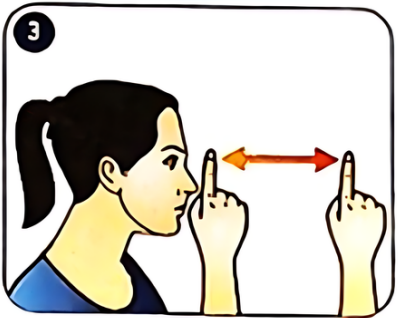
1) EYES: கண்கள்



Look left and right alternatively
மாறி மாறி இடது மற்றும் வலது பக்கம் பார்க்கவும்



Look up and then down.
மேலும் கீழும் பார்க்கவும்



Focus on a finger moving towards and away
from Face.

விரலை முகத்திற்கு அருகில் மற்றும் அப்பால்
கொண்டு சென்று கவனம் செலுத்தவும்



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

2) HEAD: தலை

1



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
உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் தோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை இடது மற்றும் வலது பக்கம் திருப்பவும்.

2



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
உங்களுக்கு முன்னால் உங்கள் கட்டை விரல் மேல் நோக்கி இருக்க கையை நீட்டவும். இப்போது உங்கள் கண்களை கட்டை விரல் மீது நிலைநிறுத்தி தலையை மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.

3



4



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

(முதலில் மெதுவாக, பின்னர் வேகமாக மற்றும் பிறகு முடிய கண்களுடன்) மாறி மாறி முன்னும் பின்னும் வளைக்கவும்.

Turning alternatively to left and then right.

தலையை முதலில் வலது மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் திருப்பவும்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644

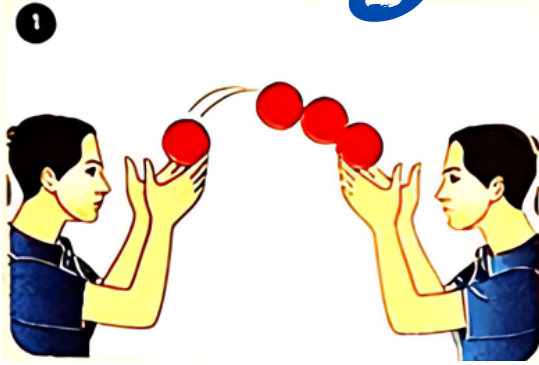


agpneuroclinic@gmail.com



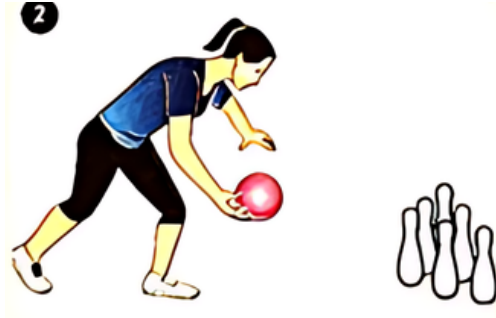
Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

3) MOVING: நடத்தல்



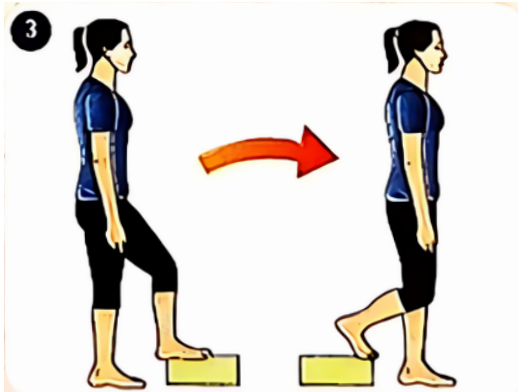
Circle around a center person who will throw a large ball and to whom you will return.

நடுவில் இருக்கும் நபரைச் சுற்றி வட்டமடித்துக்கொண்டே பந்தை போட்டு பிடிக்கவும்.



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

குனிதல், உடம்பை நீட்டல் மற்றும் நேர்கொண்டு பார்த்தல் அடங்கிய எந்த விளையாட்டையும் விளையாடவும்.



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

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு படிகளில் ஏறி இறங்குதல்.



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

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு அறையில் சுற்றி நடத்தல்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை



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

ஒரு கோட்டில் நடத்தல் நடக்கும்போது உங்கள் தலையை ஒரு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு கிட்டத்தட்ட மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும் மற்றும் பின்னர் மற்றொரு பக்கம் பார்த்துக்கொண்டே மற்றொரு மூன்று அடிகள் எடுத்து வைக்கவும். திரும்ப வரும்போது ஒவ்வொரு மூன்று அடிகளுக்கும் மேலே பார்த்தல், அடுத்த மூன்று அடிகளுக்கு கீழே பார்க்கவும்



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

4) STANDING: நிற்பது



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

முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் மூடிக்கொண்டு உட்காருதல் மற்றும் நிற்பது.



Throwing a small ball hand to hand under the knee.

உங்கள் முழங்கால்களுக்கு கீழிருந்து பந்தை ஒரு கையிலிருந்து மறு கையில் வீசி பிடிக்கவும்.



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

ஒரு சிறிய பந்தை கண்களுக்கு மேலாக ஒரு கையால் வீசி மறு கையால் பிடிக்கவும். பந்துடன் உங்கள் பார்வையையும் ஓட்டவும்.



Changing from sitting to standing and turning around in between.

நின்று கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்பது மற்றும் இடையே திரும்பிக் கொள்ளுதல்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT

DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



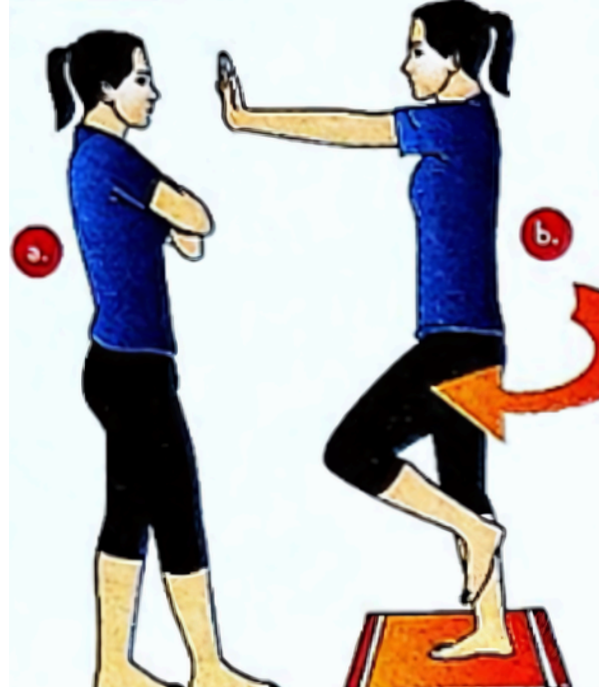
8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை



- Maintain balance while standing with arms crossed in front of chest. Feet should be in a single line (one in front of another).
- Maintain balance while standing on one standing on foot on a soft surface (such as a mattress). First with open eyes, then with eyes closed.

(6) கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு நிற்கும்போது சமநிலையை பராமரிக்கவும். பாதங்கள் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும் (ஒன்றுக்கு முன்னால் மற்றொன்று)
(B) ஒரு மென்மையான பரப்பு மீது (மெத்தை போன்றது) ஒரு பாதம் பதிய நின்று கொண்டு சமநிலையை பராமரிக்கவும், முதலில் கண்களை திறந்து கொண்டு பின்னர் கண்களை முடிக்கொண்டு,



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT

DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com

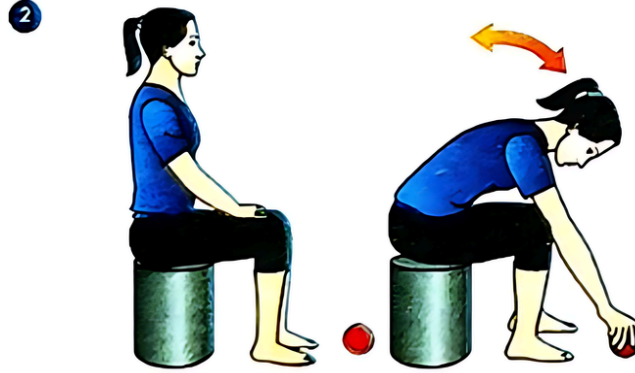


Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

5) SITTING: உட்கார்ந்து



Shrugging and rotating shoulders.
தோள்பட்டைகளை குலுக்கி சுழற்றுதல்.



Bending forward and picking up objects.
முன்னால் குனிந்து பொருள்களை எடுத்தல்.



Turning head and trunk alternatively to left and right
தலை மற்றும் உடம்பை மாறி மாறி இடம் மற்றும் வலம் திருப்புதல்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை



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. உங்கள் தலையை வலது காது நோக்கி 45" திருப்பிக் கொண்டு படுக்கையில் நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
2. இடது பக்கமாக சாயவும் , அதனால் உங்கள் தலை உங்கள் இடது காதுக்கு பின்னால் உள்ள படுக்கையைத் தொடும். 60 வினாடிகள் காத்திருக்கவும்.
3. நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்காமல், தலை மற்றும் உடற்பகுதியை வேகமான இயக்கத்தில் மறுபுறம் நோக்கி நகர்த்தவும், இதனால் உங்கள் தலை உங்கள் நெற்றியின் வலது பக்கத்தில் இருக்கும். மீண்டும் 60 வினாடிகள் காத்திருக்கவும்.
4. மீண்டும் உட்காருங்கள்.

இந்த சூழ்ச்சியை காலையில் மூன்று முறை, மதியம் மூன்று முறை மற்றும் இரவில் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். 24 மணிநேரத்திற்கு நீங்கள் நிலை தலைச்சுற்றலில் இருந்து விடுபடும் வரை தினமும் இதை மீண்டும் செய்யவும், மூன்று நாட்களுக்கு இந்த சூழ்ச்சிகளைச் செய்வது பெரும்பாலும் போதுமானது. வலது காது BPPV க்கு, சூழ்ச்சியை எதிர் திசையில் செய்ய வேண்டும், தலையை இடது காது நோக்கி திருப்ப வேண்டும்.