

Don't stop.
Don't forget.

Stretching After Vaccine

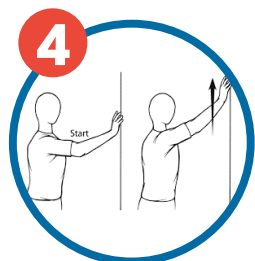
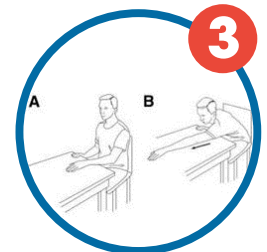
Many people are experiencing muscle soreness in their arm following the COVID-19 vaccination. This is a common reaction and should only last a few days according to the Center for Disease Control and Prevention. This side effect is a sign that your body is building protection. Tiny tears in the muscle can occur in the muscle during vaccinations which can cause inflammation in the area around the shot, leading to mild pain, soreness, or tenderness. The good news is, you can help relieve the soreness through movement! Gentle shoulder stretches and exercises can help promote blood flow to help reduce the pain in your arm following the vaccine.

Circle Pendulum Stretch: Begin in a standing position with your trunk bent forward, one arm resting on a table for support and your sore arm hanging toward the ground. Slowly shift your body weight in a circular motion, letting your hanging arm swing in a circle at the same time. Perform three sets of 10 reps, circling the arm in both directions (clockwise and counter-clockwise.)



Shoulder Posterior Capsule Stretch: Raise your sore arm across the front of your body, with your thumb pointing up. Grasp the outside of your arm with your other arm and apply a gentle pressure until you feel a stretch. Take deep breaths and hold the stretch for 30 seconds. Perform three sets.

Seated Towel Slide: Begin sitting to the side of a table with your hand on your sore arm resting on a towel. Slowly bend sideways, pushing the towel out to the side across the table. Return to the starting position and repeat. You can do this against a wall while standing as well. Perform three sets of 10 reps.



Shoulder Flexion Wall Slide: Begin in a standing upright position holding a towel against a wall or door at shoulder height. Slowly slide the towel straight up the wall, straightening your elbow. Then lower it back down and repeat. Perform three sets of 10 reps.

In addition to stretches and exercise, using a cool wet towel or a cold compress such as an ice pack at the injection site for 15 minutes can help sooth soreness and dull the pain.

رکین مت۔ یاد رکھیں۔

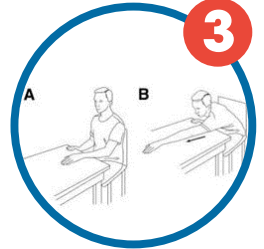
اپنے بہترین ٹیکے کے بعد کھنچاؤ کا عمل!

ویکسینیشن کے بعد پٹھوں میں ہلکا درد، زخم، یا انجیکشن والی جگہ پر بازو کی جلد کے COVID-19 بہت سے افراد کو نرم ہو جانے کا تجربہ ہوتا ہے۔ یہ ضمنی اثر اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا جسم مدافعت پیدا کر رہا ہے اور یہ چند دن تک ہی رہنا چاہیئے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ، آپ بازو کو حرکت دے کر زخم کو آرام پہنچانے میں مدد دے سکتے ہیں! کندھوں کو معمولی سا اکڑا کر کھنچاؤ پیدا کرنا اور ورزشیں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہیں تاکہ ویکسین کے بعد آپ کے بازو میں ہونے والے درد میں کمی لائی جا سکے

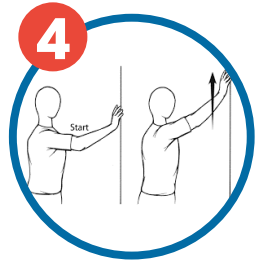
دائروی پنڈولم کی صورت میں کھنچاؤ: دھڑ کو آگے کی جانب جھکا کر کھڑے ہونے کی حالت سے اس طرح آغاز کریں، کہ ایک بازو میز کے سہارے ٹکایا ہو، اور آپ کا تکلیف زدہ بازو زمین کی جانب لٹک رہا ہو۔ اپنے جسم کے وزن کو دائروی حرکت دیتے ہوئے اس طرح سے گھمائیں، کہ آپ کا لٹکتا بازو برابر ایک دائرے میں گھومتا ہو۔ بازوؤں کو دونوں اطراف میں گھماتے ہوئے، اس عمل کی 10 بار دہرائی کے تین سلسلے مکمل کریں (گھڑی وار اور مخالف گھڑی وار)۔



کندھے میں پچھلی طرف کیپسول کھنچاؤ پیدا کرنا: اپنے تکلیف زدہ بازو کو اپنے جسم کے سامنے والے حصے کی طرف اس طرح بلند کریں، کہ آپ کے انگوٹھے کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ اپنے بازو کے بیرونی حصے کو اپنے دوسرے بازو سے پکڑیں اور اس پر اس وقت تک ہلکا سا دباؤ ڈالتے رہیں جب تک کہ آپ کو کھینچاؤ محسوس نہ ہو۔ گہری سانس لیں اور کھینچاؤ کو 30 سیکنڈز تک برقرار رکھیں۔ اس عمل کے تین سلسلے مکمل کریں



سیٹڈ ٹاول سلائیڈ: اپنے ہاتھ کو تولیے پر پڑے زخمی بازو پر رکھتے ہوئے میز کی ایک جانب بیٹھنا شروع کریں۔ آہستگی سے اطراف کی جانب جسم کو موڑیں، ساتھ ہی ساتھ میز پر سے تولیے کو اس کے مخالف سمت میں دھکیلیں۔ شروع کی پوزیشن پر واپس آئیں اور یہ عمل دہرائیں۔ آپ اس عمل کو دیوار کے ساتھ کھڑے ہوتے ہوئے بھی انجام دے سکتے ہیں۔ اس عمل کی 10 بار دہرائی کے تین سلسلے مکمل کریں



دیوار پر ہتھیلیوں کو اوپر نیچے حرکت دینے سے کندھے میں کھنچاؤ لانا: کسی دیوار یا دروازے کے ساتھ بالکل سیدھے کھڑے ہو کر کندھے کی اونچائی کے برابر ایک تولیے کو پکڑتے ہوئے آغاز کریں۔ اپنی کہنی کو سیدھا کرتے ہوئے، تولیے کو دیوار کے ساتھ سیدھے میں اوپر کی جانب آہستہ سے کھسکائیں۔ اس کے بعد اسے دوبارہ نیچے کی جانب لے کر آئیں اور اس عمل کو دہرائیں۔ اس عمل کی 10 بار دہرائی کے تین سلسلے مکمل کریں

کھنچاؤ پیدا کرنے اور ورزشوں کے علاوہ، کسی ٹھنڈے گیلے تولیے یا دباؤ ڈالنے والی کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال جیسے کہ کسی آئس کے پیک کو 15 منٹ کے لیے انجیکشن والی جگہ پر استعمال کرنا آرام دے سکتا ہے اور درد میں کمی لا سکتا ہے