

Mobilising Exercises

Flexion Stretch



Look down, taking your chin towards your chest.

You will feel a stretch.

Extension



Look up, taking your chin towards the ceiling chest.

You will feel a stretch

Rotation Stretch



Sit tall.

Look left/ right.

You will feel a stretch

Mobility

Mobility exercises are designed to improve flexibility round a joint and improve joint lubrication. Repetitions are down to individual preference; however a guide would be 5 – 10 repetitions slowly, regularly through the day, 2 - 4 times.

Stretches

Stretches are designed to increase soft tissue flexibility. We recommend holding the stretch for 10 – 30 seconds, repeated three times, and repeated throughout the day, 2 – 4 times. You may lessen this initially to aid comfort.

Scan the QR code below to take you to our website.



If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :

Physiotherapy Department
Huddersfield Royal Infirmary

Telephone No: 01484 342434

Booking Office 01484 728941

www.cht.nhs.uk

If you would like this information in another format or language contact the above.

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z ww. danych kontaktowych

ਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور فارمیٹ طرزبان میں درکار ہوں، تو
برائے مہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں۔

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم
المذكور أعلاه"