



DR. ANKUR MITTAL

MBBS, MS (ORTHO) DIP. SPORTS MED. (USA)
FASM FIJR (UK) SICOT FELLOW (BELGIUM)
CONSULTANT ORTHOPAEDIC SURGEON



www.drankurmittal.com



drankurmittal27@gmail.com



+91 8295358819

Foot and Ankle Conditioning Program

STRETCHING EXERCISES

Stand facing a wall with your unaffected leg forward with a slight bend at the knee. Your affected leg is straight and behind you, with the heel flat and the toes pointed in slightly.

Keep both heels flat on the floor and press your hips forward toward the wall.

Hold this stretch for 30 seconds and then relax for 30 seconds. Repeat.

Tip: Do not arch your back

1. Heel Cord Stretch



घुटने के बल थोड़ा झुककर आगे की तरफ अपने अप्रभावित पैर के साथ दीवार के सामने खड़े हो जाएँ। आपने प्रभावित पैर को पीछे सीधा रखें और एड़ी फ्लैट और पैर की उंगलियों को थोड़ा मोड़ कर रखें। • दोनों एड़ी को ज़मीन पर सपाट रखें और अपने कूल्हों को दीवार की ओर आगे की ओर दबाएं।
• 30 सेकंड के लिए इस खिंच व को पकड़ो और फिर 30 सेकंड के लिए आराम करें। दोहराएँ।

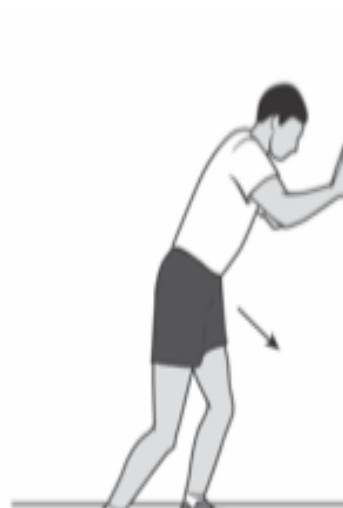
2. Heel Cord Stretch with Bent Knee

Stand facing a wall with your unaffected leg forward with a slight bend at the knee. Your affected leg is behind you, with the knee bent and the toes pointed in slightly.

Keep both heels flat on the floor and press your hips forward toward the wall.

Hold the stretch for 30 seconds and then relax for 30 seconds. Repeat

Tip: Keep your hip centered over both hips



घुटने के बल थोड़ा झुककर आगे की तरफ अपने अप्रभावित पैर के साथ दीवार के सामने खड़े हो जाएँ। आपने प्रभावित पैर को पीछे रखे, घुटने मुड़े हुए और पैर की उंगलियां को थोड़ा मोड़ कर रखें।

दोनों एड़ी को ज़मीन पर सपाट रखें और अपने कूल्हों को दीवार की ओर आगे की ओर दबाएं।

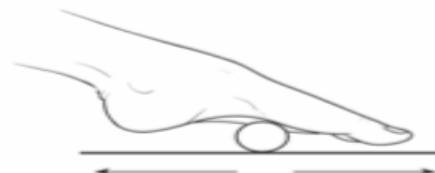
30 सेकंड के लिए खिंचाव पकड़ो और फिर 30 सेकंड के लिए आराम करें। दोहराना

• टिप: अपने कूल्हे को दोनों कूल्हों पर केंद्रित रखें

3. Golf Ball Roll

Step-by-step directions

- Sit on a stable chair with both feet planted on the floor.
- Roll a golf ball under the arch of your affected foot for 2 minutes.



4. Towel Stretch

☐ Ankle Stretch

Sit with your leg out straight. Loop a towel around the ball of your foot and pull back. Pull to feel a stretch, but not pain. Release the pressure. Hold the stretch 20 to 25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



☐ टखना फैलाना

अपनी टांग सीधी करके बैठें। अपने पैर के अगले हिस्से पर तौलिया लपेटें और पीछे को खींचें। फैलाना महसूस करने के लिए खींचें, परंतु दर्द ना हो। दबाव छोड़ें। फैला कर 20 से 25 सेकेंड तक पकड़ें और इस कसरत को दिन में 3 बार दुहराएं।

STRENGTHENING EXERCISES

5. Calf Raises

- Stand with your weight evenly distributed over both feet. Hold onto the back of a chair or a wall for balance.
- Lift your unaffected foot off of the floor so that all of your weight is placed on your affected foot.
- Raise the heel of your affected foot as high as you can, then lower.
- Repeat 10 times.



6. Ankle Range of Motion

☐ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car. Repeat 10 times.



☐ टखना ऊपर नीचे करना

अपना पैर ऊपर नीचे करें, जैसे आप कार में गैस पैडल दबाने या छोड़ने हैं। 10 बार दुहराएं।

☐ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.

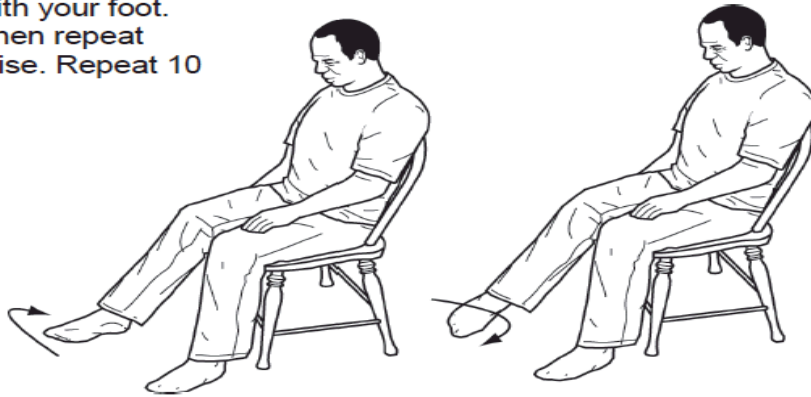


☐ टखना दाएं बाएं करना

अपना पैर दाएं बाएं करें। 10 बार दुहराएं।

☐ Ankle Circles

Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.

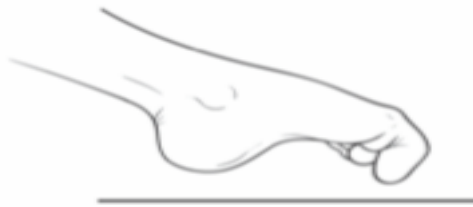


☐ टखने से घेरे बनाना

अपने पैर से घेरे बनाएं। पहले दाईं और फिर बापिस बाईं ओर लाएं। 10 बार दुहराएं।

7. Marble Pickup

- Sit with both feet flat and place 20 marbles on the floor in front of you.
- Use your toes to pick up one marble at a time and place into a bowl.
- Repeat until you have picked up all the marbles.



8. Towel Curls.

☐ Toe Curls

Spread a towel on the floor in front of you. Sit on a chair with your foot flat on the towel. Curl your toes and gather the towel under the arch of your foot. Do not move your heel during this exercise. Repeat 10 times.



☐ पैर की अंगुलियां अंदर की ओर मोड़ना

अपने सामने प्रर्श पर तौलिया बिछाएं। तौलिए पर अपने पैर सीधे रखकर कुर्सी पर बैठें। अपनी अंगुलियां अंदर की ओर मोड़ें और अपने पैर के अगले हिस्से के नीचे तौलिया इकट्ठा करें। इस कसरत के दौरान अपनी एड़ी न हिलाएं। 10 बार दुहराएं।