



DR. ANKUR MITTAL

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



www.drankurmittal.com



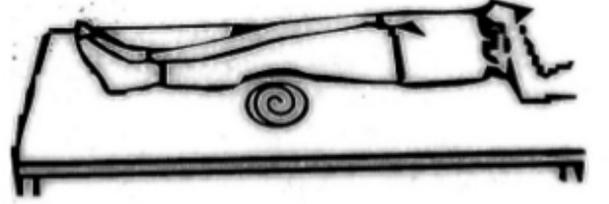
drankurmittal27@gmail.com



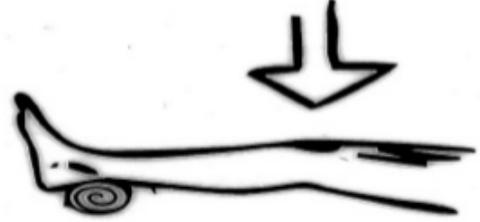
+91 8295358819

घुटने का व्यायाम (Knee Exercises for Osteoarthritis (OA) Knee)

- 1- सीधा लेटकर घुटने के नीचे तौलिए को गोल आकार में मोड़कर रखें। फिर अपने पैर को सीधा रखकर उस तौलिए को घुटने से 10 सेकेंड तक दबाए रखें। फिर घुटने को ढीला कर लें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



- 2- सीधा लेटकर तौलिए को गोल आकार में मोड़कर ऐड़ी के नीचे रखें। फिर अपने पैर को सीधा रखकर तौलिए को ऐड़ी से 10 सेकेंड तक दबाए रखें। फिर घुटने को ढीला कर लें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



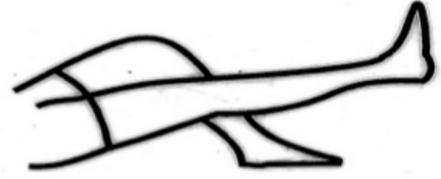
- 3- सीधा लेटने के बाद पैरों के घुटने को जितना हो सके उतना उसे मोड़िए और 10 सेकेंड तक उसे मोड़े रहिए। फिर पैर धीरे-धीरे सीधा कीजिए। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



- 4- सीधा लेटकर घुटने के नीचे दो बड़े तकिये रखें। ध्यान रखें ऐड़ी बेड को छुए। अब पैर को ऊपर उठायें और 10 सेकेंड तक पैर सीधा रखें फिर पैर धीरे-धीरे मोड़े। (घुटने को तकिए से सटाकर रखें) इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



5- एक पैर को मोड़कर रखें। दूसरा पैर सीधा ऊपर की ओर उठाये तथा 10 सेकेंड तक उठाए रखें। फिर पैर नीचे करें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



6- पेट के बल लेटकर एक पैर को सीधा रखकर दूसरे पैर को मोड़े और कूल्हे की ओर लायें। 10 सेकेंड तक पैर को मोड़े रखें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



7- कुर्सी पर बैठकर पैर को सीधा ऊपर की ओर उठाए रखें। फिर धीरे-धीरे पैर को मोड़ें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



8- सीधे लेटकर एक पैर सीधा रखें और दूसरा पैर ऊपर की ओर उठायें। हाथ से जांघो को जकड़कर 10 सेकेंड तक जांघो को पकड़े रखें फिर पैर को नीचे की ओर लायें। इस प्रक्रिया को 10 बार दोहरायें।



घुटने में ऑस्टिओआर्थरिटिस (Osteoarthritis) होने से निचे दिए गतिविधियों से टाल करें !



उकड़ूँ बैठना
(AVOID SQUATTING)



पालथी मारना
(AVOID CROSS LEG SITTING)



सीढ़ियां कम से कम चढ़ना और सहारा लेकर चढ़ना!
(AVOID CLIMBING STAIRS)