

# Indrapuri Hospital

Uma Char Rasta, Waghodia Road, Baroda. Ph.: 2519151 / 2515982

## ઘૂંટણ ના સાંધાને લગતી અગત્યની કસરતો ઑસ્ટિયોઆર્થરાઈટિસ હોય તેને માટે વ્યાયામ



- જમીન પર ચતા સૂઈજાઓ. એક પગને ઘૂંટણથી વાળો.
- ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘૂંટણ નીચે ટુવાલને વાળીને દબાવી દો અને બન્ને હાથે તમારી ઘૂંટીને પકડી લો. જો તમારા હાથ ઘૂંટી સુધી ન પહોંચે તો ઘૂંટીને બેલ્ટની મદદથી પકડી લો.
- તમારી ઘૂંટીને ફૂલા તરફ દબાવો. ૫ સેકન્ડ સુધી એ જ સ્થિતિમાં રહો.
- ત્રણ વખત એ રીતે કરો.



- તમારી પીઠને ટેકો આપી પગને સીધા રાખી સૂઈજાઓ.
- તમારા પગ નીચે વીંટો વાળેલો ટુવાલ અથવા ટૉઈલેટ પેપરનો આખો રોલ અથવા શંકુ આકારનો લાકડાનો કે ધાતુનો ટુકડો રાખી દો.
- ઘૂંટીને વાળો, ઘૂંટણને સીધા રાખો અને તેને ટુવાલ તરફ દબાવો. હવે પગને ટુવાલ વડે ૧ સે.મી. સુધી ઊંચો કરો. ફરી અગાઉની સ્થિતિમાં લઈજાઓ.
- આ વ્યાયામ દસ વખત કરો.



- એક ખુરશી પર બેસી જાઓ. જે પગને વ્યાયામ આપવાનો હોય તેને ઊઠાવી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સામે ખુરશી પર મૂકો.
- આ જ સ્થિતિમાં પગને બિલકુલ સીધો રાખો. ૩૦ સેકન્ડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો.
- આ વ્યાયામ એક વખત કરો.



- તમારા બન્ને હાથે અદબ વાળો.
- પહેલાં ઊભા થઈ જાઓ અને પછી ધીમેથી ખુરશી પર બેસી જાઓ. (તમે ચાહો તો ખુરશીની લંબાઈ વધારી અથવા ઘટાડી, આ વ્યાયામને વધુ મુશ્કેલ અથવા સરળ બનાવી શકો છો.)
- આ વ્યાયામ ૧૦ વાર કરો.



- ૨૦ થી ૪૦ સે.મી. ઊંચા પગથિયાં સામે ઊભા રહી જાઓ.
- એક પગને વારાફરતી પાંચ વખત આના પર રાખો અને નીચે લઈ આવો. ત્યાર પછી બીજા પગથી પણ એ જ વ્યાયામ કરો.
- બન્ને પગ વડે આ વ્યાયામ પાંચ-પાંચ વખત કરો.



- કોઈ ખુરશીને આધારે ઊભા રહી જાઓ. તમારી ઘૂંટીમાં ૨ કિલોનું વજન બાંધી લો.
- એક પગને થોડાક પાછલી તરફ લઈ જાઓ.
- ઘૂંટણને વાળી તમારા પગને જમીન પરથી ઊઠાવી લો. ૧૦ સેકન્ડ સુધી એ જ સ્થિતિમાં રહો.
- આ વ્યાયામ દસ વાર કરો.



- કોઈ પણ ચીજ અથવા દીવાલને આધારે ઊભા રહી જાઓ.
- ફોમ/ટુવાલને વાળી તમારા ઘૂંટણ વચ્ચે રાખી દો.
- તમારા ઘૂંટણને ૪૫ ડિગ્રી સુધી વાળીને તેને થોડા થોડા દબાવતા જાઓ.
- પાછા સીધા ઊભા રહી જાઓ. હવે ફરીથી ટુવાલને દબાવો.
- આ વ્યાયામ દસ વાર કરો.



- જે પગ અસરગ્રસ્ત હોય તેને આધારે ઊભા રહી જાઓ. ઘૂંટણને થોડા વાળી લો.
- પીડા રહિત પગને જમીનથી ઉપર ઊઠાવો.
- ૩૦ સેકન્ડ અને બની શકે તો વધુ વખત સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો. બન્ને તો કશાનો આધાર ન લો.