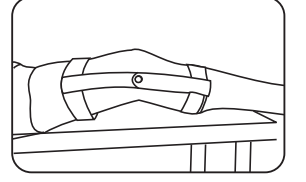


2 TO 4 WEEKS

- ✓ આ સમય દરમ્યાન તમારા પગને ઘૂંટણથી વાળવાની કસરત ચાલુ થાય છે.
- ✓ હવે તમારા ટાંકા તોડી દેવામાં આવ્યા છે. એક-બે દિવસ પછી ટાંકા ઉપર લગાવેલી પટ્ટી ખોલી, તે ભાગને પાણીથી સાફ કરી ચોખ્ખુ રાખવું.
- ✓ વોકર છોડી દો. ઓપરેશનવાળા પગની સાઈડના હાથમાં સ્ટીક રાખીને ચાલવું. થોડા દિવસો બાદ ઘરમાં સ્ટીક વગર પણ ચાલી શકાય.



- ✓ દિવસે HINGED KNEE CAP અને રાત્રે સુતી વખતે લાંબો બ્રેસ પહેરો. ઘરની બહાર હાથમાં સ્ટીક અને ઓપરેશનવાળા પગમાં બ્રેસ પહેરવો.
- ✓ इस समय के दौरान आपके पैर को घुंटे से मोड़ने की कसरत शुरू होती है।
- ✓ अब आपके टांके तोड़ दिए गए हैं। एक-दो दिन के बाद, टांके पर लगाई गई पट्टी खोलिये और उस भाग को पानी से धोकर साफ रखिये।
- ✓ वોકर छोड़ दीजिये। ओपरेशनवाले पैर की तरफ के हाथ में लकड़ी पकड़कर चलिये। थोड़े दिनों के बाद, घर में लकड़ी के बिना भी चल सकते हो।
- ✓ दिन में Hinged knee cap और रात को सोते समय लंबा ब्रेस पहनिये। घर के बाहर हाथ में लकड़ी रखिये और ओपरेशनवाले पैर में ब्रेस पहनिये।
- ✓ During this period, exercise to bend your knee gets started.
- ✓ Now, your stitches have been removed. After 1 – 2 days, remove the band – aid over the stitches and keep the area clean with soap and water.
- ✓ Leave the walker. Walk with a stick holding it by the side of the affected leg. After a few days, you can walk without stick at home (indoors).
- ✓ Wear a HINGED KNEE CAP during daytime and the long knee brace while sleeping at night.
- ✓ When outdoors, keep stick and wear knee brace on the affected knee.



ISOMETRIC QUADRICEPS EXERCISE (ઢાંકણીની કસરત)

પગની એડીની નીચે ઓશીકું રાખીને કરવી.

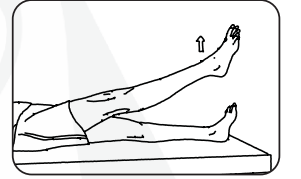
પૈર કી ઈડી કે નીચે તકિયા રખકર કરિયે।

Place a pillow under the heel and do it.

SLR EXERCISE

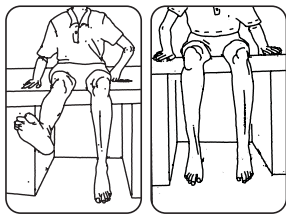
ઓપરેશનવાળા પગે ઠીંચણમાંથી વાળ્યા વગર સુતા સુતા ઉંચો કરો અને ૪૫° સુધી લઈ જાવો અને પાંચ ગણો ત્યાં સુધી ઉંચો રાખો અને ત્યારબાદ નીચે લાવો. આ કસરત સળંગ દસ વાર કરો, જેને એક સેટ કહેવાય, ત્યારબાદ પાંચ સેકન્ડ આરામ લો.

સીધા લેટ જાડ્યે। ઘૂંટને કો સીધા રખિયે ઓર ઓપરેશનવાલે પૈર કો 45° તક ઊપર ઊઠાડ્યે। 5 સેકન્ડ કે બાદ નીચે રખિયે।



Lie down on your back. Keeping the knee straight, raise your affected leg up to 45°. Hold for 5 seconds and then keep down.

HIGH SITTING KNEE BENDING



બતાવ્યા પ્રમાણે ટેબલ અથવા તો પલંગની ધાર પર ઘૂંટણ આવે તેવી રીતે બેસો. ત્યાર બાદ ઓપરેશનવાળા પગને વાળો અને ધીરે ધીરે કાટખૂણા સુધી લઈ જાવ અને સીધો કરો.

આ કસરત દિવસમાં.....વખત.....મિનિટ માટે કરો.

કુર્સી યા પલંગ કે છોર પર બેઠ જાડ્યે તાકિ આપકે પૈર કો ઘૂંટને તક સહારા મિલે। ઓપરેશનવાલે ઘૂંટને કો ધીરે ધીરે નીચે મોડિયે તાકિ વો 90° તક પહુંચ જાઈ ઓર સીધા કરિયે।

યહ કસરત દિનમં..... બાર.....મિનટ તક કરની હૈ।

Sit on the edge of a table/ bed/ chair, so that the thigh remains supported. Gradually, bend your affected knee down and try to reach up to 90°. Make it straight.

Repeat..... Sets of.....Repetitions

ચાર અઠવાડીયા બાદ આપની ચાલવાની ઢબ લગભગ નોર્મલ થઈ હશે અને પગ ઘૂંટણમાંથી લગભગ ૯૦° સુધી વળી ગયો હશે.

ચાર સપ્તાહ કે બાદ આપકે ચલને કા તરીકા લગભગ નોર્મલ હો ગયા હોગા ઓર પૈર ઘૂંટને સે લગભગ 90° તક મુડ ગયા હોગા।

After 4 weeks, your walking pattern would become normal and your knee would have bent about 90°.

Dr. Sanjay Trivedi

201, Aasthan Complex, Opp. Polytechnic, Ambawadi, Ahmedabad, Gujarat 380015

Phone : 079 - 2630 2894 Email : Sanjtri009@gmail.com