

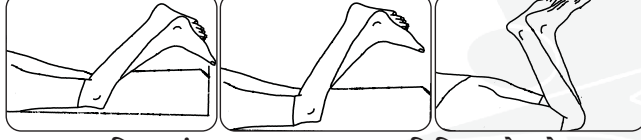
4 TO 8 WEEKS

આ સમય દરમ્યાન ઓપરેશનવાળા ઘૂંટણના સ્નાયુઓ તથા બીજા સ્નાયુઓની તાકત વધારતા જવાનું છે. નીચેની કસરતો ધીરે ધીરે વધારતા જઈને સાથળના આગળના અને પાછળના સ્નાયુઓની તાકત વધારી શકો છો. હવે રાત્રે લાંબો બ્રેસ ન પહેરવો.

ઓપરેશનવાળે ઘૂંટને કે સ્નાયુ તથા ઓપરેશનવાળે ઘૂંટને કો શક્ય હો તના પૈર કી તાકાત સે મોડિયે । અટકને પર અપને ઘૂંટને કી તાકાત બઢ સકતે હો । અબ રાત કો લંબા બ્રેસ ન પહનિયે ।

During this period, the strength of the muscles of the affected knee and the other surrounding muscles has to be increased. By increasing the below mentioned exercises, the muscles of the front and back of the thigh can be made strong. Now, do not wear the long knee brace at night.

PRONE ASSISTED KNEE FLEXION



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

પલંગ ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું. ઓપરેશન વાળા પગને ઘૂંટણથી શક્ય એટલો પગની તાકત વડે વાળવો. જ્યાં અટકે ત્યાં સાજા પગ વડે આંટી મારી ધક્કો મારી વધુ વાળવા કોશીશ કરવી. ૧૦-૧૫ સેકન્ડ ધક્કો મારી દબાવી રાખો ત્યાર બાદ આંટી છોડી બંને પગ સીધા કરવા. પગને વધુમાં વધુ ૧૨૦° સુધી જ વાળવો. આખો પગ દબાવીને વાળવાથી નુકશાન થશે.

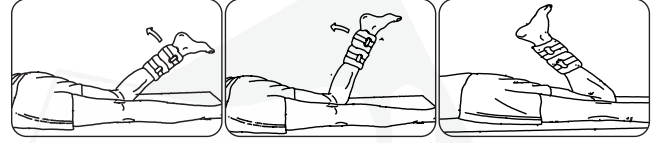
પલંગ પર પેટ કે બલ ઉલ્ટા લેટ જાડ્યે । ઓપરેશનવાળે ઘૂંટને કો શક્ય હો તના પૈર કી તાકાત સે મોડિયે । અટકને પર અપને ઘૂંટને કી તાકાત બઢ સકતે હો । અબ રાત કો લંબા બ્રેસ ન પહનિયે ।

Lie down on your stomach. Bend the affected knee as much as possible. At the point of restriction, try to bend it further with the help / assistance of the other unaffected leg. Hold the stretch for 10 – 15 seconds. Bring back. Bend the knee maximally upto 120° only. Forcefully bending the knee completely can be harmful.

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

PRONE HAMSTRING STRENGTHENING EXERCISE

આ કસરત ચોથા અઠવાડીયામાં જ્યારે પગ ૯૦° વળી ગયો હોય ત્યારે ચાલુ કરો. ઓપરેશનવાળા પગે ૧ કિલો વજનનો Weight Cuff બાંધીને ઊંધા સૂઈ પગને વાળો અને સાથળ તરફ જેટલો જાય તેટલો લઈ જાવ, ત્યાં ૫ સેકન્ડ રાખો અને સીધો કરો. દર ૭-૧૦ દિવસે વજન વધારતા જઈને ૪ કિલો સુધી લઈ જાવો.



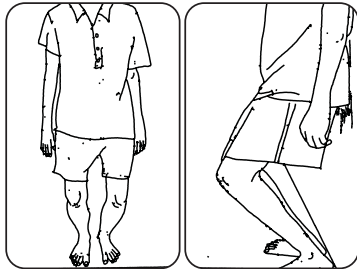
આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.

યહ કસરત જબ ઘૂંટના 90° મુઢ જાયે તબ ચાલુ કરે । પલંગ પર પેટ કે બલ ઉલ્ટા લેટ જાડ્યે । પૈર પર ઘૂંટી કે પાસ 1 કિલો વજન કા Weight Cuff બાંધ વીજિયે । ઘૂંટને કો શક્ય તના મોડીયે ઓર 5 સેકન્ડ તક પકઢ રખિયે ઓર સીધા કરિયે । હર 7-10 દિન મેં વજન બઢાતે હુપ 4 કિલો તક કરિયે ।

યહ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ તક કરની હૈ ।

Start this exercise when your knee bending is atleast 90°. Lie down on your stomach. Tie a 1 kg weight cuff around the ankle. Bend the knee towards the thigh as much as possible. Hold for 5 seconds and make straight. Increase the weight every 7 – 10 days to reach upto 4 kg.

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



WALL SLIDES

તમે દિવાલ સાથે તમારી પીઠ અડકાડીને ઉભા રહો, તમારા પગના પંજા દિવાલથી લગભગ ૧ ફુટ દુર રાખો અને ખભો તથા કમર ટકાર રાખો. હવે ધીરે ધીરે તમારા ઘૂંટણ પીઠના દિવાલના ટેકે વાળતા જાવ અને તમારૂ શરીર નીચે જાણે બેસવા જતા હોય તેમ નીચેની તરફ ખસેડો. આ સ્થિતિમાં ૫ સેકન્ડ રહો ત્યાર બાદ ઉપર આવો.

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

દિવાલ સે પીઠ કા સહારા લેકર ખઢે રહિયે । પૈર કા પંજા દિવાલ સે 1 ફુટ દુર રખિયે ઓર કંધે ઓર કમર કો સીધા રખિયે । ધીરે ધીરે ઘૂંટનો કો મોઢતે હુપ, પીઠ કો દિવાલ પર ઘસીટકર નીચે કી તરફ જાડ્યે । (નીચે બૈઠને કી કોશીશ કરિયે) 5 સેકન્ડ કે બાદ ખઢે હો જાડ્યે ।

યહ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ તક કરની હૈ ।

Stand with your back supported on a wall, your feet about 1 foot away from the wall and the shoulders and back straight. Slide your back down on the wall by bending your knees as if to sit down. Hold for 5 seconds. Come back.

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

Dr. Sanjay Trivedi

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

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

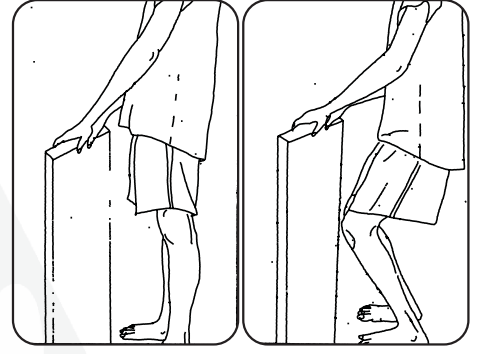
HALF SQUAT

તમે ખુરશી અથવા ટેબલનો સહારો લઈને ઉભા રહો. ધીરે ધીરે ટેકા સાથે ઘૂંટણને વાળો અને બેસવાની પોઝીશન સુધી લઈ જાવો અને પછી ઉભા થાવ.

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

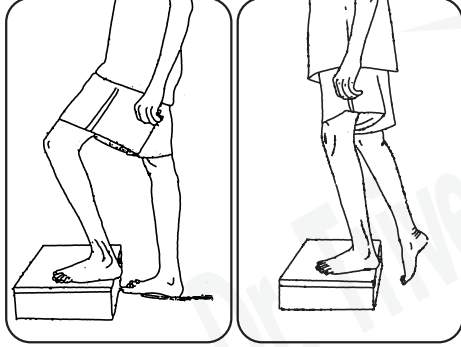
कुर्सी या टेबल का सहारा लेकर खड़े रहिये । धीरे धीरे सहारे के साथ घुंटे को मोड़ये और नीचे बैठने की स्थिती (कुर्सी पर)तक जाइये । 5 सेकंड के बाद खड़े हो जाइये ।

यह कसरत दिनमें.....बार.....मिनट तक करनी है ।



Stand with the support of a stable object. Gradually bend your knees and reach the sitting position (on a chair). Hold for 5 seconds. Come back.

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



STEP UPS

દ શી ટ ઈચનું પગથીયું લો અને તેના ઉપર ઓપરેશનવાળા પગે ચઢ-ઉતર કરો.

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

6 - 8 ઇંચ કી સીડી પર ઓપરેશવાલે પૈર સે ચઢ-ઉતર કરિયે ।આપ પૈર પર સંપૂર્ણ વજન ડાલકર ચલિયે ।

यह कसरत दिनमें.....बार.....मिनट तक करनी है ।

Climb up and down a 6 – 8 inch step with your affected leg from the front.

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

STATIC CYCLING WITH ZERO RESISTANCE

જો ૪ અઠવાડીયા પછી પણ પગને વાળવાની કસરતમાં મુશ્કેલી પડે તો કસરતની સાયકલ વડે પગને વધુ વાળી શકાય.

यदि 4 हप्ते के बाद भी पैर को घुंटे से मोड़ने में दिक्कत हो तो कसरत की सायकिल के सहारे ज्यादा मोड़ सकते हो ।

Even after 4 weeks of exercises your knee bending is not satisfactory use static exercise bike to bend it further.

આ સમય દરમ્યાન ઘૂંટણમાંથી પગ સંપૂર્ણ વળી જશે. ચાલવાની ઢબ નોર્મલ થઈ જશે. પગથીયા ચઢવા અને ઉતરવામાં મુશ્કેલી ન પડવી જોઈએ.

इस समय के दौरान घुंटेना संपूर्ण तरह से मुड़ जाँगा । चाल नोर्मल हो जाँगी । सीडीया चढ-उत्तर करने में तकलीफ नहीं पडनी चाहिये ।

During this period, your knee will bend completely. Walking pattern will become normal. There will be no difficulty climbing up and down the stairs.

સ્કુટર કે મોટર- સાયકલ ત્રણ મહિના પછી ચલાવી શકાય. કાર દોઢ મહિના પછી ચલાવી શકાય. વાહન ચલાવતા પહેલા ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લો.

स्कुटर या मोटर-सायकिल ती महिनों के बाद चला सकते हो। कार डेढ महिनों के बाद चला सकते हो। वाहन चलाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर ले।

Two – wheeler driving after 3 months. Four – wheeler driving after 1 ½ months. Only after, clearance from doctor.

During exercise, you may feel sometimes clicking noises in the knee. Please note that they are normal and part of recovery process.



Dr. Sanjay Trivedi

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

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