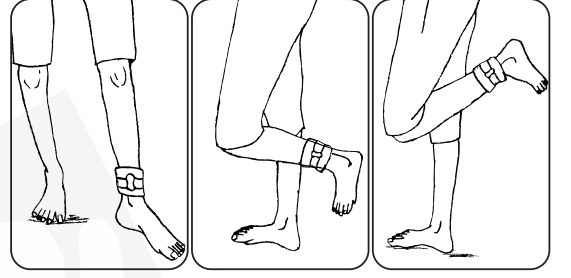


8 TO 12 WEEKS

STANDING HAMSTRINGS STRENGTHENING

તકલીફ વાળા પગની ઘુંટીએ ૧/૨ કિલો વજન બાંધી પગને બતાવેલ સ્થિતિમાં રાખી ઊભા રહી જવું. પગ જમીનને અડે નહિ એટલો જ જમીનથી ઊંચો રાખવો. હવે સાથળથી પગ સ્થિર રાખી ઘુંટણને પાછળ શક્ય એટલો વાળવો અને પછી પૂરેપૂરો સીધો કરવો. આ કસરતમાં પગને લોલકની જેમ સળંગ મુવમેન્ટમાં અટક્યા વગર વાળો અને સીધો કરવો. દર અઠવાડિયે વજન વધારતા જઈને ૪ કિલો સુધી લઈ જાવો.



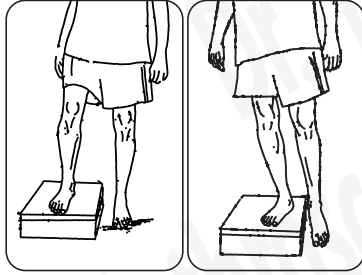
આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.

તકલીફવાળે પૈર કી ઘુંટી પર 1 કિલો વજન લગાકર દિખાઈ ગઈ સ્થિતિ મે ખડે રહિયે । પૈર જમીન કો છૂપ નહીં ઉતના હી જમીન સે ડૂપર રખિયે । ઘુંટને કે ડૂપર કા પૈર સ્થિર રખતે હુપ ઘુંટને કો પીછે મોડીયે ઓર પૂરા સીધા કરિયે । ઇસ કસરત મે પૈર કો સતત મુવમેન્ટ મેં રખકર બિના અટકે મોડિયે ઓર સીધા કરિયે । હર 7-10 દિન મેં વજન બઢાતે હુપ ૪ કિલો તક કરિયે ।

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

Tie a weight cuff of 1 kg around the ankle of the affected leg and stand as shown in the diagram. The heel should be raised so as to clear the ground. Keeping the thigh steady, bend your knee as much as possible and then make it completely straight. Do this exercise like swing of pedulum without stopping. Increase the weight every 7 – 10 days to reach up to 4 kg.

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



SIDE STEPPING

૬ થી ૮ ઈંચનું પગથીયું લઈ તેની બાજુમાં ઊભા રહી ઓપરેશનવાળા પગે ચઢો અને ઉતરો.

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

6-8 ઇંચ કી સીડી પર ઓપરેશનવાળે પૈર સે સાઈડ પર ચઢ-ઉત્તર કરિયે ।

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

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

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

ONE - LEG STANDING

તમે એક હાથે ખુરશી અથવા ટેબલનો સહારો લઈ ઊભા રહો. હવે સાજો પગ ઉપર હવામાં રાખી ઓપરેશનવાળા પગ ઉપર પૂરેપૂરો વજન આપી ઊભા રહો. ધીરે ધીરે હાથનો સહારો છોડી ટેકા વગર ઊભા રહો. આવી રીતે ૨૦ થી ૩૦ સેકન્ડ માટે ઊભા રહો.

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

એક હાથ સે કુર્સી યા ટેબલ કા સહારા લેકર ખડે રહિયે । સહી પૈર ડૂપર ઉઠાકર ઓપરેશનવાળે પૈર પર સંપૂર્ણ વજન ઢાલકર ખડે રહિયે । ધીરે ધીરે હાથ કા સહારા છોડકર ખડે રહિયે । ઇસ સ્થિતિ મેં 20-30 સેકન્ડ તક ખડે રહિયે ।

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

Stand with your one hand supported on a stable object. Bearing total body weight on your affected leg, raise your unaffected leg. Gradually, leaving the support, try to stand independently. Try to maintain the position for 20 – 30 seconds.

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



Dr. Sanjay Trivedi

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

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