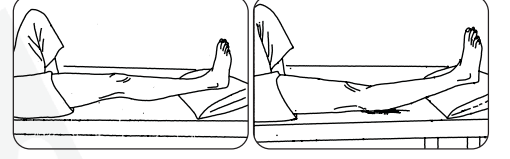


## (1) FFD CORRECTION WITH PILLOW UNDER HEEL

पगनी अेडीना नीचे अेक/अे ओशीका राभी अेसी जवुं. घुंटा नीचे अे तेवी रीते तभारा साथणना आगणना स्नायुने अेयो अथवा कडक करो. तेने प गणो त्यां सुधी कडक राभो, त्यार भाद डीलो भूको.



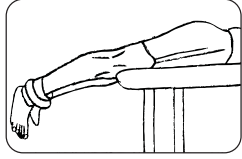
आ कसरत दिवसमां..... वभत.....मिनट माटे करो.

पैर की एडी के नीचे एक/दो तकिया रखकर बैठ जाइए । घुंटना नीचे छू ले इस तरह से घुंटेने के आगे का स्नायु खिंचकर कडक करिए । 5 गिनने तक खिंचा रखिए और ढीला छोड़ दीजिए ।

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

**Sit and place your heel on one – two pillows. Tighten the muscle in front of your thigh (Quadriceps) so that the knee stretches/touches down. Hold for 5 seconds. Relax.**

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



## (2) PRONE - LYING WITH ANKLE WEIGHTS

पलंगना छेडे साथण सुधी पग टेकवी ठिंघा सूई जवुं. (घुंटा अने अेनाथी नीचेनो पग डवामां डीलो भूकी देवो.)पगनी घुंटी पासे 3-4 किलो वजन बांधी 20-30 मिनट सूई रडेवुं.

आ कसरत दिवसमां..... वभत.....मिनट माटे करो.

पलंग पर उल्टा लेट जाइए । घुंटेने तक पैर को पलंग पर टिका दीजिए और घुंटेने से नीचे का पैर पलंग से बाहर हवा में लटकवा दीजिए । पैर की घुंटी के पास 3-4 kg वजन बांध दीजिए और 20-30 मिनट तक लेटे रहिए ।

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

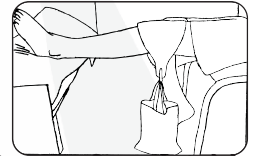
**Lie down on the stomach on the bed. The thigh should be supported on the bed and the knee and the leg remains unsupported out of the bed. Apply 3 – 4 kg weight around the ankle and maintain the position for 20 – 30 minutes.**

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

## (3) SITTING WITH KNEE WEIGHTS

पलंग/भुरशी पर अेसी जवुं. तकलीइवाणा पगनी अेडीने सामे कोई टेबल अथवा भुरशी पर टेकवी देवी. डवे अताव्या प्रभाषे घुंटा उपर 3-4 किलो वजन लटकावी 20-30 मिनट अेसी रडेवुं.

आ कसरत दिवसमां..... वभत.....मिनट माटे करो.



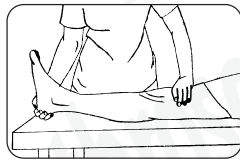
पलंग या कुर्सी पर बैठ जाईए । तकलीफवाले पैर की एडी को सामने कोई टेबल या कुर्सी पर टिका दीजिए । अब दिखाए गए हिसाब से घुंटेने के ऊपर 3-4 kg वजन बांध दीजिए और 20-30 मिनट तक बैठे रहिए ।

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

**Sit on a chair/bed. Place the heel of the affected leg in front on a chair/table. Apply 3 – 4 kg weight on the knee and maintain the position for 20 – 30 minutes.**

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

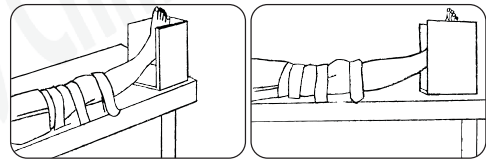
## (4) PASSIVE KNEE HYPEREXTENSION STRETCHING



आ कसरत दिवसमां.....वभत.....मिनट माटे करो.

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

## (5) CORRECTION ON EXTENSION BOARD



आ कसरत दिवसमां.....वभत.....मिनट माटे करो.

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

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

**Dr. Sanjay Trivedi**

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

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