

# घुटने की हड्डी के व्यायाम – आसान स्टेप्स

किसी भी नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से परामर्श ज़रूर करें।

## 1. क्वाड सेट्स (Quad Sets Exercise for Knee)

स्टेप्स:

- सीधे बैठकर पैर सीधा रखें।
- जाँघ की मांसपेशी को कसें।
- 5–10 सेकंड तक पकड़े रखें।
- 10–15 बार दोहराएँ।



## 2. हील स्लाइड्स (Heel Slides)

स्टेप्स:

- पीठ के बल लेट जाएँ।
- एड़ी को धीरे-धीरे खिसकाकर घुटना मोड़ें।
- 5 सेकंड तक रोकें।
- फिर सीधा करें और 10–12 बार दोहराएँ।

## 3. स्ट्रेट लेग रेज़ (Straight Leg Raise)

स्टेप्स:

- पीठ के बल लेटकर एक पैर सीधा रखें।
- दूसरे पैर को धीरे-धीरे 30–40 डिग्री तक उठाएँ।
- 3–5 सेकंड तक पकड़े रखें।
- धीरे-धीरे वापस नीचे लाएँ।



डॉ. अभिषेक साहसेना

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



[boneandjoints.in](http://boneandjoints.in)



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान

## 4. रिवर्स व्रिस्ट कर्ल (Reverse Wrist Curl)

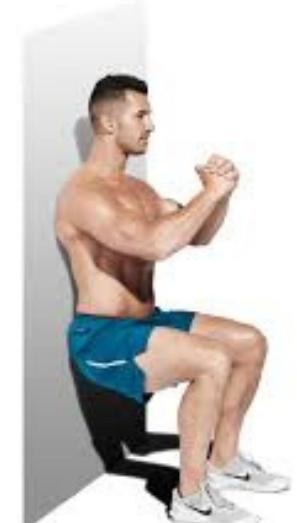
### स्टेप्स:



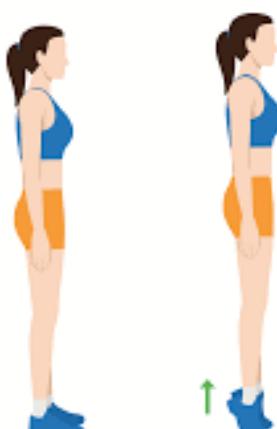
- छोटी सी स्टेप या प्लेटफॉर्म के सामने खड़े हों।
- एक पैर से स्टेप पर चढ़ें।
- धीरे-धीरे वापस नीचे आएँ।
- दोनों पैरों से बारी-बारी करें।

## 5. वॉल स्क्वैट्स (Wall Squats)

स्टेप्स:



- दीवार के सहारे पीठ लगाकर खड़े हों।
- धीरे-धीरे नीचे स्लाइड करें जैसे चेयर पर बैठे हों।
- 5-10 सेकंड तक रोकें।
- धीरे-धीरे वापस खड़े हो जाएँ।



## 6. हील एंड काफ़ रेज़ (Heel & Calf Raise)

### स्टेप्स:

- सीधे खड़े हों और सपोर्ट के लिए दीवार पकड़ें।
- धीरे-धीरे पंजों पर उठें।
- 2-3 सेकंड तक रोकें।
- धीरे-धीरे वापस नीचे आएँ।



डॉ. अमिषेक पाटेल  
आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ

+91 86182 43967

[boneandjoints.in](http://boneandjoints.in)

जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान