

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 मख़सेना

आर्थोपेडिक सर्जन
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,
अजमेर, राजस्थान

4. रिवर्स व्रिस्ट कर्ल (Reverse Wrist Curl) स्टेप्स:

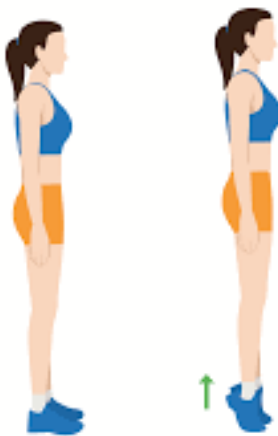


- छोटी सी स्टेप या प्लेटफॉर्म के सामने खड़े हों।
- एक पैर से स्टेप पर चढ़ें।
- धीरे-धीरे वापस नीचे आएँ।
- दोनों पैरों से बारी-बारी करें।

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. अभिषेक मकसेना
आर्थोपेडिक सर्जन
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,
अजमेर, राजस्थान