

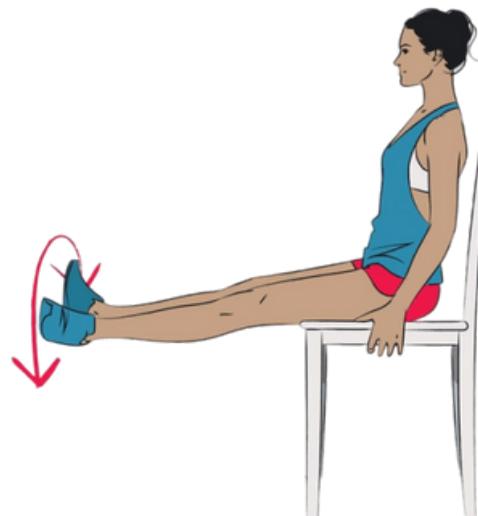
# फुटर एक्सरसाइज़ - आसान स्टेप्स

किसी भी नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श लें।

## 1. एंकल रोटेशन (Ankle Rotation)

स्टेप्स:

- आराम से बैठें या लेटें
- एक पैर को हल्का सा ऊपर उठाएँ
- ठोकने को गोल-गोल घुमाएँ
- पहले घड़ी की दिशा (Clockwise) में 10 बार
- फिर उल्टी दिशा (Anti-clockwise) में 10 बार



## 2. एंकल अप-डाउन मूवमेंट (Ankle Up & Down)

स्टेप्स:



- पैर को सीधा सामने रखें
- पंजों को ऊपर की ओर खींचें
- अब पंजों को नीचे की ओर दबाएँ
- यह मूवमेंट आराम से और नियंत्रित गति में करें।
- 10–12 बार दोहराएँ।

## 3. टो कर्ल एक्सरसाइज़ (Toe Curl Exercise)

स्टेप्स:

- कुर्सी पर सीधे बैठें
- पैरों के नीचे तौलिया या कपड़ा रखें
- उंगलियों से तौलिया पकड़ने की कोशिश करें
- 5 सेकंड रोकें और छोड़ें
- 8–10 बार दोहराएँ



डॉ. अभिषेक सक्सेना

आर्थोपेडिक सर्जन

द्रॉग्मा आर्थोस्कोपी एवं आर्थोप्लास्टी विशेषज्ञ



+91 8618 243967



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



जीवन ज्योति अस्पताल, रामगंज,  
अजमेर

## 4. टो स्ट्रेच (Toe Stretch)

### स्टेप्स:

- एक पैर को दूसरे घुटने पर रखें
- हाथ से पैर की ऊंगलियों को पीछे की ओर खींचें
- हल्का स्ट्रेच महसूस करें
- 10 सेकंड रोकें
- 5-6 बार दोहराएँ



## 5. हील ऐज़ (Heel Raise)

### स्टेप्स:



- सीधे खड़े हों
- एड़ियों को ऊपर उठाएँ
- पंजों पर शरीर का वजन रखें
- 5 सेकंड ठकें
- धीरे-धीरे नीचे आएँ

## 6. फुट फ्लेक्शन-एक्स्टेंशन (Foot Flexion-Extension)

### स्टेप्स:

- पैर को सामने की ओर सीधा रखें
- पंजों को अपनी तरफ खींचें (Flexion)
- अब पंजों को आगे की ओर धकेलें (Extension)
- मूवमेंट को आराम से और नियंत्रित तरीके से करें
- 10-12 बार दोहराएँ



डॉ. अभिषेक सक्सेना

आर्थोपेडिक सर्जन

द्रॉग्मा आर्थोस्कोपी एवं आर्थोप्लास्टी विशेषज्ञ

+91 8618 243967

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

जीवन ज्योति अस्पताल, रामगंज,  
अजमेर