

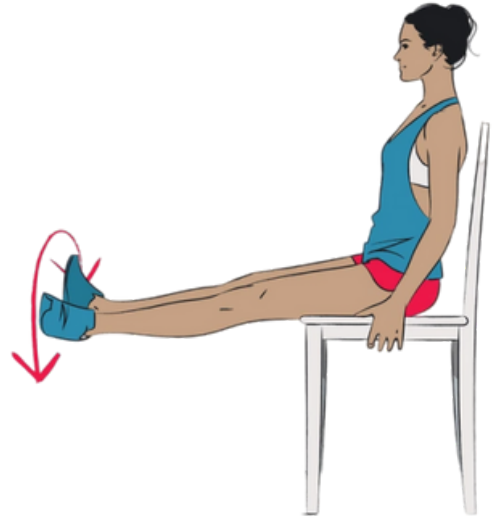
फुटर एक्सरसाइज़ – आसान स्टेप्स

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

1. एंकल रोटेशन (Ankle Rotation)

स्टेप्स:

- आराम से बैठें या लेटें
- एक पैर को हल्का सा ऊपर उठाएँ
- टखने 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
डॉ. आर्थोस्कोपी एवं आर्थोप्लास्टी विशेषज्ञ

+91 8618 243967

boneandjoints.in

जीवन ज्योति अस्पताल, रामगंज,
अजमेर

4. टो स्ट्रेच (Toe Stretch)

स्टेप्स:

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



5. हील रेज़ (Heel Raise)

स्टेप्स:



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

6. फुट फ्लेक्शन-एक्सटेंशन (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
ट्रॉमा आर्थोस्कोपी एवं आर्थोप्लास्टी विशेषज्ञ



+91 8618 243967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति अस्पताल, रामगंज,
अजमेर