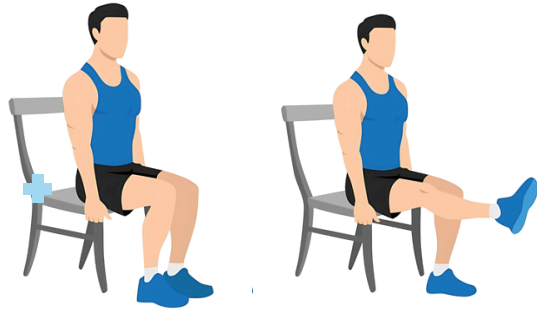


Seated Knee Extension

बैठकर घुटने को सीधा करना



1 Sit on a Chair (कुर्सी पर बैठें)

- Sit comfortably with feet flat on the floor.
- आराम से कुर्सी पर बैठें और अपने पैर ज़मीन पर रखें।

2 Extend Your Leg (पैर को सीधा करें)

- Slowly straighten one leg as much as possible.
- धीरे-धीरे एक पैर को जितना हो सके सीधा करें।

3 Hold the Position (स्थिति बनाए रखें)

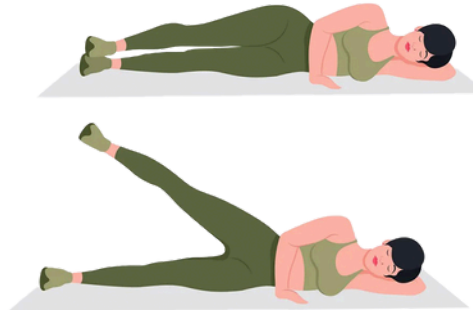
- Hold for 5-10 seconds, then lower it back down.
- 5-10 सेकंड तक इसी स्थिति में रहें, फिर धीरे-धीरे नीचे करें।

4 Repeat (दोहराएं)

- Repeat 10-15 times on each leg.
- हर पैर के लिए इसे 10-15 बार दोहराएं।

Slide Leg Raise

साइड पैर उठाना



1 Lie Down (लेट जाएं)

- Lie down on your side
- कर्बट लेकर लेट जाएं।

2 Lift Your Leg (पैर उठाएं)

- Lift your top leg straight without bending the knee.
- घुटने को बिना मोड़े ऊपर वाला पैर धीरे-धीरे उठाएं।

3 Hold the Position (स्थिति बनाए रखें)

- Hold for 5 seconds, then slowly bring the leg down.
- 5 सेकंड तक उसी स्थिति में रखें, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं।

4 Repeat (दोहराएं)

- Do 20 repetitions, twice daily for each leg.
- हर पैर के लिए 20 बार दोहराएं, दिन में दो बार।



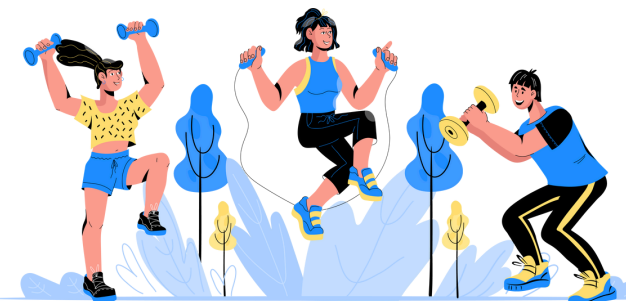
Dr. Abhishek Saxena

M.B.B.S., D.Ortho, DNB (Ortho), MNAMS
Orthopedic Surgeon
Arthroscopy & Arthroplasty Specialist

086182 43967  boneandjoints.in

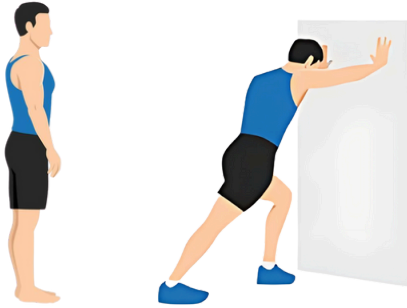
 Jeevan Jyoti Hospital, Ramganj, Ajmer, Rajasthan

घुटने की कसरतें / व्यायाम
Knee Exercises



Heel and Calf Stretch

एड़ी और पिंडली खींचना



1 Stand Against a Wall (दीवार के सामने खड़े हों)

- Place both hands on a wall for support.
- दीवार पर दोनों हाथ रखें।

2 Step One Leg Back (एक पैर पीछे करें)

- Move one leg back, keeping it straight.
- एक पैर पीछे करें और सीधा रखें।

3 Stretch Your Calf (पिंडली को स्ट्रेच करें)

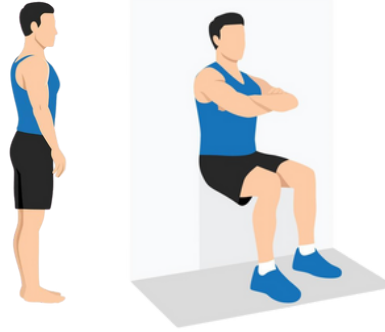
- Bend the front knee slightly and push the back heel down.
- सामने का घुटना हल्का मोड़ें और पीछे की एड़ी को दबाएं।

4 Hold & Repeat (पकड़ें और दोहराएं)

- Hold for 15-20 seconds, then switch legs. Repeat 3 times.
- 15-20 सेकंड तक पकड़ें, फिर पैर बदलें और 3 बार दोहराएं।

Wall Squats

दीवार के सहारे स्क्वाट



1 Stand (खड़े हों)

- Stand with your back against a wall and feet shoulder-width apart.
- पीठ को दीवार के सहारे लगाकर कंधे की चौड़ाई में पैर रखें।

2 Slide Down (नीचे जाएं)

- Slowly slide down the wall until your knees are bent at 45°.
- धीरे-धीरे दीवार के सहारे नीचे जाएं जब तक कि आपके घुटने 45° के कोण पर न आ जाएं।

3 Hold the Position (स्थिति बनाए रखें)

- Stay in this position for 5-10 seconds.
- इस स्थिति में 5-10 सेकंड तक रहें।

4 Stand Up & Repeat (ऊपर आएँ और दोहराएं)

- Push back up to the standing position and repeat 10-15 times.
- फिर से खड़े हो जाएं और 10-15 बार दोहराएं।

Step-Ups

स्टेप-अप्स व्यायाम



1 Find a Step (एक स्टेप चुनें)

- Stand in front of a low step or stair.
- किसी छोटे स्टेप या सीढ़ी के सामने खड़े हों।

2 Step Up (स्टेप पर चढ़ें)

- Step up with your right foot, then bring the left foot up.
- पहले दाएं पैर को स्टेप पर रखें, फिर बाएं पैर को लाएं।

PRECAUTIONS | सावधानियाँ

- Avoid squatting.
- घुटनों को मोड़कर न बैठें।
- Do not lift heavy weight.
- भारी वजन न उठाएं।
- Avoid sitting cross leg.
- पैरों को ऊपर चढ़ाकर न बैठें।