

Plantar Fasciitis Stretch

प्लांटर फसाइटिस खिंचाव



1 Sit with One Leg Crossed (एक पैर को क्रॉस करके बैठें)

- Sit on the floor and cross one leg over the other so that the foot is placed on the opposite knee.
- फर्श पर बैठें और एक पैर को दूसरे पर क्रॉस करके रखें, ताकि पैर दूसरे घुटने पर रखा हो।

2 Hold the Toes (पंजे पकड़ें)

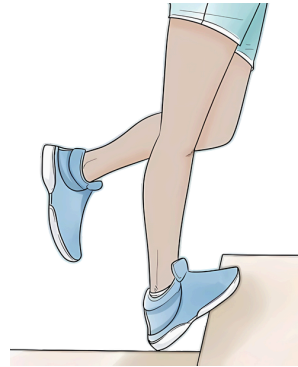
- Hold the toes of the crossed leg with your hands.
- अपने हाथों से क्रॉस किए हुए पैर के पंजे को पकड़ें।

3 Pull the Toes Toward Your Shin (पंजे को शिन की ओर खींचें)

- Gently pull your toes toward your shin, stretching the bottom of your foot.
- धीरे से पंजे को शिन की ओर खींचें, जिससे पैरों के तलवे में खिंचाव महसूस हो।

Heel Drop Exercise

हील ड्रॉप व्यायाम



1 Stand on a Step (सीढ़ी पर खड़े हों)

- Stand on the edge of a step or a wooden block with your heels hanging off.
- एक सीढ़ी या लकड़ी के गुटके के किनारे पर खड़े हों, एड़ियाँ बाहर लटकती हों।

2 Lower Your Heels (एड़ियाँ नीचे गिराएं)

- Slowly lower your heels downward toward the floor while keeping your toes on the step.
- धीरे-धीरे अपनी एड़ियों को नीचे गिरने दें, जबकि पंजे सीढ़ी पर रखें।

3 Hold the Position (स्थिति को पकड़ें)

- Hold this position for 15-30 seconds.
- इस स्थिति को 15-30 सेकंड तक पकड़ें।



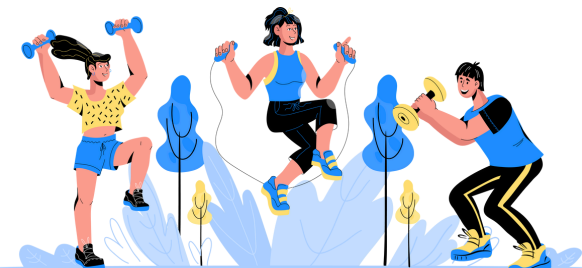
Dr. Abhishek Saxena

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

086182 43967  boneandjoints.in

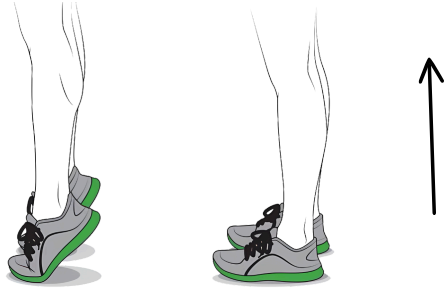
 Jeevan Jyoti Hospital, Ramganj, Ajmer, Rajasthan

प्लांटर फैसाइटिस व्यायाम Plantar Fasciitis Exercises



Toe Tip Exercise

टो टिप व्यायाम



1

Stand Upright (सीधे खड़े हों)

- Stand with your feet flat on the ground and your body upright.
- अपने पैरों को ज़मीन पर सीधा रखें और शरीर को सीधा रखें

2

Raise onto Your Toes (पैर की उंगलियों पर उठें)

- Slowly raise your heels off the ground, standing on the tips of your toes.
- धीरे-धीरे अपनी एड़ियों को ज़मीन से ऊपर उठाएं, केवल पैर की उंगलियों पर खड़े हों।

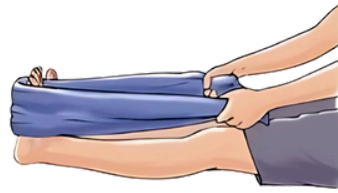
3

Hold the Position (स्थिति को पकड़ें)

- Hold the raised position for a few seconds, then lower your heels back down.
- उठी हुई स्थिति को कुछ सेकंड के लिए पकड़ें, फिर अपनी एड़ियों को नीचे लाएं।

Towel Stretch

तौलिया खिंचाव व्यायाम



1

Sit on the Floor (फर्श पर बैठें)

- Sit comfortably on the floor with your legs extended straight in front of you.
- आराम से फर्श पर बैठें और अपने पैर सीधे फैलाएं।

2

Wrap Towel Around Your Foot (पैर पर तौलिया लपेटें)

- Take a towel and wrap it around the ball of your foot.
- तौलिया को अपने पैर के पंजे के चारों ओर लपेटें।

3

Stretch the Towel (तौलिया को खींचें)

- Keep your knee straight and gently pull the towel towards your body, stretching the bottom of your foot.
- घुटने को सीधा रखते हुए, तौलिया को शरीर की ओर खींचें, जिससे आपके पैर के तलवे में खिंचाव महसूस हो।

Can Exercise

कैन व्यायाम



1

Set Up (स्थिति तैयार करें)

- Sit comfortably on a chair and place a bottle or can on the floor in front of you.
- आराम से कुर्सी पर बैठें और अपने सामने फर्श पर बोतल या कैन रखें।

2

Position Your Foot (पैर को स्थिति में रखें)

- Place your foot on the can, ensuring your heel rests on it.
- अपने पैर को कैन के ऊपर रखें, जिससे आपकी एड़ी उस पर टिकी रहे।

PRECAUTIONS | सावधानियाँ

- Do not walk barefoot.**
- नंगे पैर बिल्कुल न चलें।
- Avoid high-impact activities (e.g. running, jumping).**
- तेज़ दौड़ना या कूदना जैसे भारी गतिविधियों से बचें।
- Do not overstretch the foot.**
- पैर को ज़्यादा खींचने से बचें।