ઘૂંટણનો દુઃખાવો

* પગનાં પંજા આગળ પાછળ કરવા.
* રૂમાલ વાળી ને વાળી ને ઘૂંટણ નીચે રાખી ને ઘૂંટણ ને ૧૦ સેકંડ દબાવી રાખીને છોડી દેવું.દસ વખત કરવું.
* ઘૂંટણ નીચે ગોળ તકિયો રાખીને પગને ઘૂંટણ માંથી પગને ઉપર સીધો કરી પંજાને તમારી તરફ ખેંચવો.દસ વખત કરવું.
* બંને ઘૂંટણ વાળી ને ઘૂંટણ વચ્ચે તકિયો રાખીને તકિયા ને ઘુંટણ વડે દબાવો.
* જમીન પર સૂઈ ઘુંટણ વાળીયા વગર થાપાથી પગ ૪૫ ડિગ્રી ૫ સેકન્ડ ઉંચો રાખવો.
* બેસીને ઘુંટણ માંથી પગ સીધો ૫ સેકન્ડ હવામાં રાખવો.
* ઉભા રહીને ઘુંટણ વાળીયા વગર પગ બાજુમાં હવા માં ઉંચો કરવો.
* ઉભા રહીને પગ પાછળ લઇ જાવ.
* જમણા તથા ડાબા પગ ને સીધો રાખી, ઘુંટણ વાળીયા વગર થાપાથી ઉંચો કરો.
* બંને પગ ઘૂંટણ માંથી વાળીને પગના તથા હાથ ના પંજા થી જોર કરી થાપા તથા કમર નો ભાગ ઉંચો કરો.

ઘૂંટણનાં દુઃખાવા માટે પરેજી:

* પલાઠી વાળીને બેસવું નહીં
* કચરા પોતા ઉભા પોતાથી કરવા.
* ગરમ પાણીનો શેક કરવો.
* વેસ્ટર્ન ટોઇલેટ વાપરવું.
* વજન ઘટાડવું.
* નીચે બેસવું નહીં.
* રેગયુલર કસરત, પ્રાણાયામ,યોગા , મેડિટેશન કરવું