



## साईदीप हेल्थकेअर अँड रिसर्च प्रा. लि.

विराज इस्टेट, यशवंत कॉलनी, डी.एस.पी. चौक जवळ, अहमदनगर.

फोन : ०२४१-२७७५७००/१/२/३/४. ९४०३०६४०८६/९९२२६६४०५३

ओ.पी.डी. मॅनेजर - मो. ९४०३०६४०८६

डॉ. व्ही.एन्. देशपांडेज्, एम. एस. ऑर्थो,  
डायरेक्टर अँड हेड डिपार्टमेंट ऑफ ऑर्थोपीडीक  
मो. ९८२२३०१०३०

डॉ. डी.एस. गायकवाड  
एम.बी.बी.एस., डी. ऑर्थो, ऑर्थोपीडीक सर्जन  
मो. ९८६००६८२९९

### \* गुडघे दुखी \*

गुडघे दुखी टाळण्यासाठी खालील दिलेल्या सूचना उपयोगात आणाव्यात.

- १) शरीराचे वजन जास्त असेल तर वजन कमी करावे.
- २) गुडघे दुखत असल्यास जास्त वेळ एकाच गुडघ्यावर जोर देवून उभे राहू नये.
- ३) गुडघे दुखत असल्यास जास्त वेळ मांडी घालून बसू नये.
- ४) गुडघे दुखत असल्यास त्यावर कुठल्याही प्रकारचे लेप, बिम्बा किंवा डाग देवू नये अथवा तुंबी मारू नये.
- ५) गुडघे दुखत असल्यास उठबशा काढणे, जिऱ्यांची चढउतार करणे टाळावे.
- ६) भारतीय पध्दतीचा संडास वापरू नये, कमोड वापरावा.
- ७) सुज असेल, पाय पूर्ण फोल्ड होत नसेल तर जोर लाऊ नये.

गुडघे दुखी टाळण्यासाठी खालील व्यायाम नियमित करावेत.



गुडघ्या खाली उशी घेऊन  
टाचा उचलणे.  
यावेळी गुडघे खाली दाबावेत.  
या अवस्थेत ५ ते ७ सेंकद थांबावे.  
ही क्रिया १० ते १५ वेळी करावी.

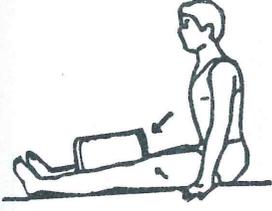
टाचे खाली उशी घेऊन  
टाचेने उशीवर दाबणे.  
या अवस्थेत ५ ते ७ सेंकद थांबावे.  
ही क्रिया १० ते १५ वेळी करावी.



\* व्यायाम संदर्भात अधिक माहिती करिता

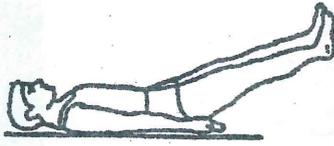
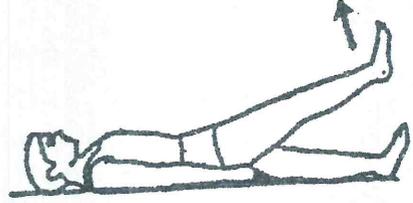
फिजीओथेरेपी डिपार्टमेंटला अपॉइंटमेंट घेऊन भेट द्या.

डॉ. सर्वेश रसाळ, मो. ९४२००८८८५० - ११ वा मजला, साईदीप हॉस्पिटल.



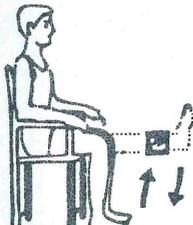
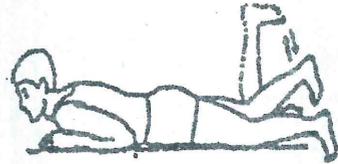
गुडघे ताठ ठेवून दोन्ही गुडघ्यांच्या मध्ये उशी ठेवून उशीवर ५ सेंकद दाब द्यावा. ही क्रिया १० ते १५ वेळी करावी.

पाठीवर झोपून गुडघे न वाकवता प्रथम उजवा पाय कमरेपासून ४५ अंशात वर उचला. याच अवस्थेत ५ ते १० सेंकद थांबावे. पाय हळूच खाली टेकवा. ही क्रिया ४ ते ५ वेळी करावी.



पाठीवर झोपून गुडघ्यात दोन्ही पाय न वाकवता सरळ ४५ अंशाच्या कोनात श्वास घेत वर उचलावेत. या अवस्थेत ४ ते ५ सेंकद थांबावे. नंतर श्वसन क्रिया संध ठेवून दोन्ही पाय हळूच खाली आणावेत व श्वास सोडावा.

पोटावर झोपून पायाला वजन लावून गुडघ्या ९० अंशाच्या कोनापर्यंत वाकवावा. अशा स्थितीत गुडघ्याला ५ सेंकद पर्यंत धरावे. त्या नंतर गुडघ्याला परत सरळ करावे पण गादीला न टेकवता हवेतच परंतु पुर्ववत वाकवावे अशी कृती किमान १० वेळा केल्यावरच पाय गादीवर टेकवावा.



खुर्चीवर बसून गुडघ्या ९० अंशाच्या कोनात ठेवावा व घोट्यावर वजन बांधून गुडघ्या सरळ करण्याचा प्रयत्न करावा. अशा स्थितीत गुडघ्याला ५ सेंकदापर्यंत हवेतच ठेवावा व मग पाय खाली आणावा व न थांबता परत वर उचलावा अशी कृती किमान १० वेळा केल्यावर मग पाय पूर्ववत अशा स्थितीत आणावा.