



# साईदीप हेल्थकेअर अँड रिसर्च प्रा.लि.

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

फोन : 0289-2604000/9/2/3/8. 9803068026/9922668043

**डॉ. व्ही.एन्. देशपांडेज्, एम.एस. ऑर्थो,**  
डायरेक्टर अँड हेड डिपार्टमेंट ऑफ ऑर्थोपीडीक  
मो. 9822309030

## \* टाच दुखी \*

### टाच दुखी टाळण्यासाठी खाली दिलेल्या सूचना

- 1) शरीराचे वजन जास्त असल्यास ते कमी करावे.
- 2) बाहेर व घरात अनवाणी चालण्याचे टाळावे.
- 3) टाचदुखीचा त्रास असल्यास खूप वेळ उभे राहण्याचे टाळावे.
- 4) नेहमी टाचेच्या भागात नरम अथवा स्पंज असलेली पादत्राणे वापरावीत.
- 5) टाचेचे नियमित व्यायाम केल्याने टाचदुखीचा त्रास टाळता येतो.
- 6) आपल्या साध्या, नेहमीच्या वापरातील पादत्राणांची उंची अर्धा इंचाने वाढविल्यास शरीराचा टाचेवरचा भार कमी होऊन टाचदुखी कमी होण्यास मदत होते.

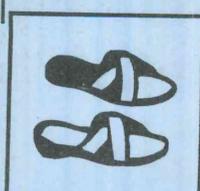
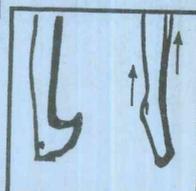
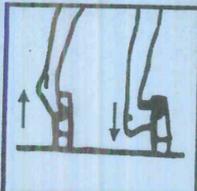
### टाचदुखी टाळण्यासाठी खाली दिलेले व्यायाम नियमित करावेत व त्याबरोबर दिलेल्या सूचना अंमलात आणाव्यात.

1) उंच खुर्चीवर बसून शरीराचा भार न घेता, पाय जमिनीला न टेकवता प्रथम घोट्यातून पायाचे तळवे व पायाची बोटे जमिनीकडे वळवावीत व नंतर पायाचे तळवे व बोटे वर उचलावीत.

2) प्रथम सपाट फरशीवर उभे रहावे. शरीराचा संपूर्ण भार प्रथम चवड्यांवर घेऊन टाचा उचलून 5 सेकंद थांबावे. नंतर शरीराचा संपूर्ण भार टाचांवर घेऊन चावड्यांचा भाग उचलून 5 सेकंद थांबावे.

3) उभे राहून वीट किंवा लाकडी ठोकळा वापरून त्यावर पायाच्या चवड्यांवर उभे राहून शरीर वर उचलावे व त्या स्थितीत 90 सेकंद थांबावे. नंतर तसेच ठोकळ्याच्या कोपऱ्यावर चवड्यांवर उभे राहून टाचा खाली आणाव्यात आणि 90 सेकंद थांबावे.

4 आपल्या पादत्राणांमध्ये खालील सुधारणा कराव्यात. अ) पादत्राणांच्या टाचेच्या (मागील) भागात मऊ स्पंज बसवावा. ब) पादत्राणांना खालून अर्धा इंचाचे रबर लावून घ्यावे.





# साईदीप हेल्थकेअर अँड रिसर्च प्रा.लि.

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

फोन : ०२४१-२७७५७००/१/२/३/४. ९४०३०६४०८६/९२२६६४०५३

डॉ. व्ही.एन्. देशपांडेज, एम.एस. ऑर्थो,

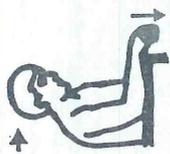
डायरेक्टर अँड हेड डिपार्टमेंट ऑफ ऑर्थोपेडीक,

मो. ९८२२३०१०३०

## \* कोपरा दुखी \*

## कोपरादुखी टाळण्यासाठी खाली दिलेले व्यायाम नियमित करावेत.

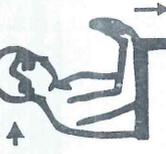
व्यायाम - १  
अ) हात कोपऱ्यामध्ये ९० अंशाच्या कोनात वाकवावा, हात टेबलावर ठेवावा, हाताचे मनगट टेबलाच्या बाहेर येऊ घावे. तळवा जमीनीच्या दिशेकडे असावा.



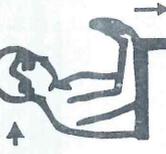
ब) मनगट प्रथम खाली वाकवावे व ५ सेकंद धरून ठेवावे.



व्यायाम - २  
अ) हात कोपऱ्यातून सरळ ठेवा. मनगट आतल्या दिशेने वळवा.



ब) मनगट प्रथम वर घ्यावे व ५ सेकंद धरून ठेवावे.



व्यायाम - ३  
अ) हात कोपऱ्यातून सरळ ठेवा. मनगट आतल्या दिशेने वळवा.



अ) नंतर मनगट तुमच्याकडे व नंतर मागाच्या बाजूला वळवा.



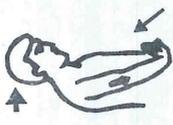
क) नंतर मनगट वर उचलावे.



क) नंतर मनगट खाली घ्यावे



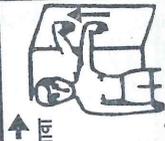
क) हाताच्या पंजाची मागची बाजू भिंतीवर ठेवावी. ड) हाताची बोटे जमिनीकडे असावा. व हात कोपऱ्यातून सरळ आ



ड) जेव्हा मनगट पूर्ण वर उचलता येऊ लागेल तेव्हा हात कोपऱ्यातून सरळ करावा.



ड) जेव्हा मनगट पूर्णपणे खाली घेता येईल तेव्हा हात कोपऱ्यातून सरळ करावा.



इ) हात भिंतीवर हळू हळू वरच्या दिशेने सरकवा जेव्हा कोपऱ्याच्या बाहेरच्या बाजूला ताण बसेल त्या ठिकाणी ५ सेकंद तसेच थांबावे. ई) नंतर हाताची मुठ करावी.

