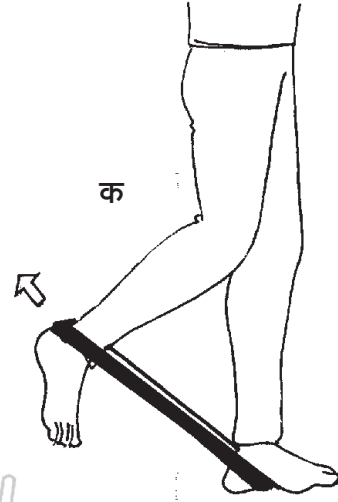


क) एक पाँव के नीचे रबड को जोर से दबाए रखें । रबड के दूसरे छोर को विपरीत टाँग के टखने के पास अटकाते हुए उस टाँग को घुटने में मोडकर ऊपर उठाएँ । इससे रबड तन जाता है जिसके परिणामस्वरूप टखने के पीछे वाली माँसपेशियाँ मजबूत बनती हैं ।



ड) टेबल के पैर में रबड लपेटकर टखने के पास अटकाएँ तथा घुटने को समकोण में मोड़ते हुए रबड को तानें ।

## लुपस क्लिनिक

संधिवात के आधुनिक उपचार

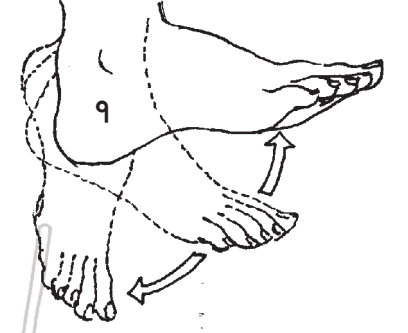
टखना तथा पाँव के लिए व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हर्मेटोलॉजी (युके)  
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

हर्मेटोलॉजिस्ट

१) उँची जगह पर बैठकर टाँगो को नीचे, ढीला छोड़े तथा पाँवों को ऊपर-नीचे हिलाएँ ।



२) इसी अवस्था में पाँव को घड़ी की सुईयों की दिशा में तथा विपरीत दिशा में गोल घुमाएँ ।

पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

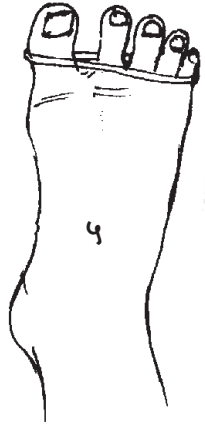
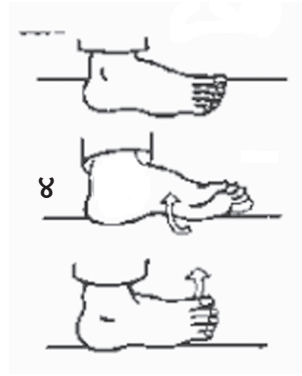
३) कुर्सी पर बैठकर दोनों पाँवों के पंजों को जमीन पर टिकाकर एडियों को ऊपर उठाएँ ।



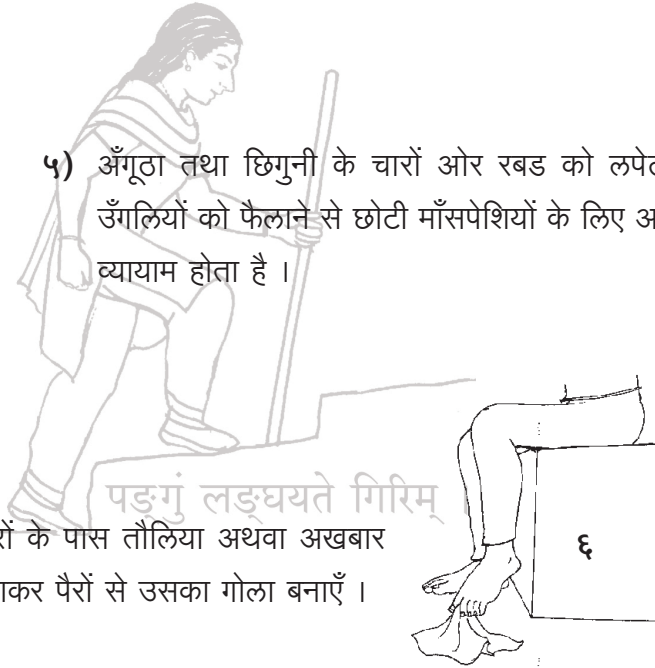
तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.

- फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
- Email : sywagh@yahoo.co.in • Web : www.arthritis-india.com
- You Tube : Dr. Shrikant Wagh

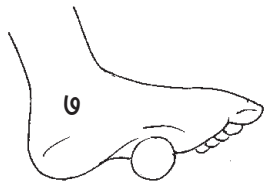
४) पैरों को जमीन पर रखकर एड़ी को जमीन पर जोर से रोपें । इस अवस्था में छिगुनी (कनिष्ठिका) को जमीन पर टिकाए रखकर भीतरी ओर से पाँव को ऊपर उठाएँ, जिससे की अँगूठा ऊपर उठ जाएगा । इसी तरह अँगूठे को जमीन पर टिकाकर पाँव का छिगुनीवाला हिस्सा ऊपर उठाएँ ।



५) अँगूठा तथा छिगुनी के चारों ओर रबड को लपेटकर उँगलियों को फैलाने से छोटी माँसपेशियों के लिए अच्छा व्यायाम होता है ।

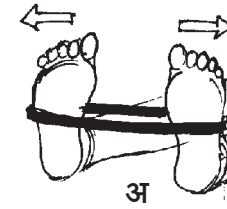
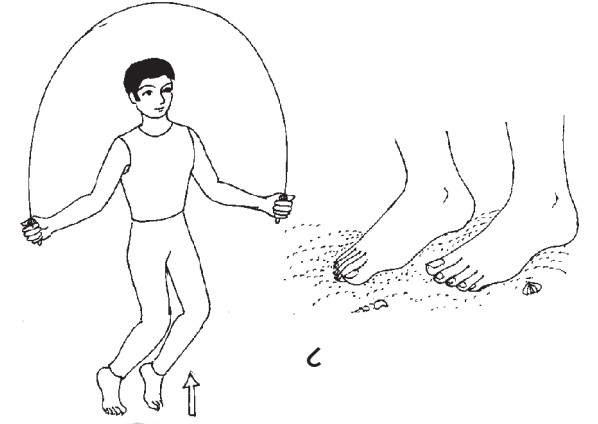


६) कुर्सी पर बैठें । पैरों के पास तौलिया अथवा अखबार के कागज को बिछाकर पैरों से उसका गोला बनाएँ ।

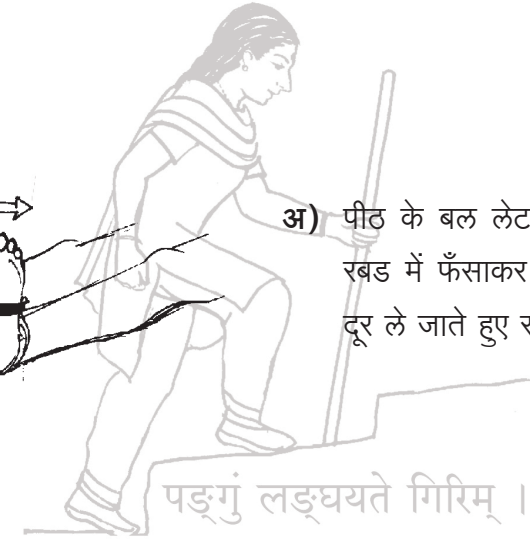


७) पैरों के नीचे गेंद रखकर उसे आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ तथा गोल घुमाएँ ।

८) रेत पर चलना तथा रस्सी कूदना भी टखनों तथा पाँवों के लिए उत्कृष्ट व्यायाम हैं ।



अ) पीठ के बल लेटकर दोनों पाँवों को रबड में फँसाकर उन्हें एक दूसरे से दूर ले जाते हुए रबड को तानें ।



ब) पीठ के बल लेटकर चित्र में प्रदर्शित स्थिति के अनुसार जाँघ तथा घुटने को समकोण में रखें । रबड को पाँव में फँसाकर दूसरी ओर हाथ से पकड़ रखें । हाथ को स्थिर रखते हुए पैर को लंबाते जाएँ जिससे रबड तन जाएगा ।

