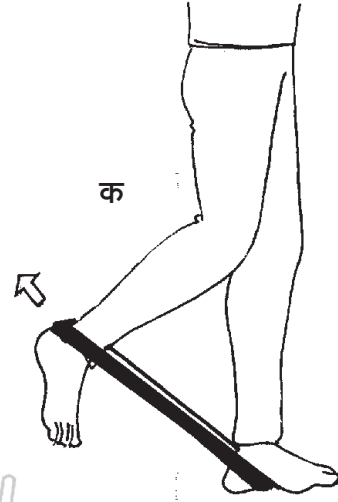


क) एका पावलाखाली रबर घट्ट दाबून ठेवावे. रबराची दुसरी बाजू विरुद्ध पायाच्या घोट्यापाशी अडकवून तो पाय गुडघ्यात वाकवून वर न्यावा. यामुळे रबर ताणले जाऊन घोट्याच्या मागील स्नायूंची ताकद वाढते.



क



ड

ड) टेबलाच्या पायाभोवती रबर गुंडाळून घोट्याजवळ अडकवावे आणि गुडघा काटिकोनात वाकवून रबर ताणावे.

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

## लुपस क्लिनिक

संधिवाताचे आधुनिक उपचार

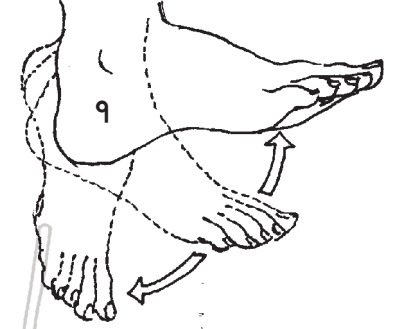
घोटा आणि पावलाचे व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

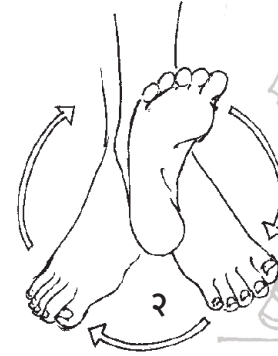
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एससी. -हमॅटॉलॉजी (युके)  
बी.ए.एम.एस., एम.ए.एससी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)

हमॅटॉलॉजिस्ट

१) उंचावर बसून पाय खाली सैल सोडावेत आणि पावले वर खाली करावीत.



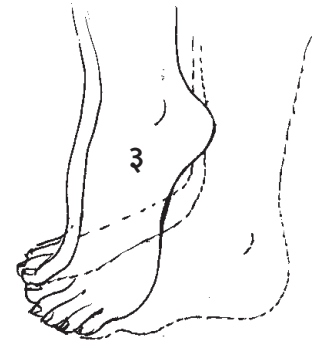
१



२) याच स्थितीत पाऊल घड्याळाच्या काट्यांच्या, तसेच विरुद्ध दिशेने गोल फिरवावे.

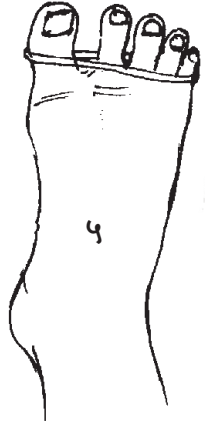
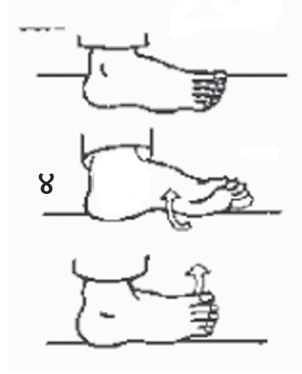
पङ्गुं लङ्घयते गिरिम् ।

३) खुर्चीवर बसून दोन्ही पायांचे चवडे जमिनीस टेकवावेत आणि टाचा वर उचलाव्यात.

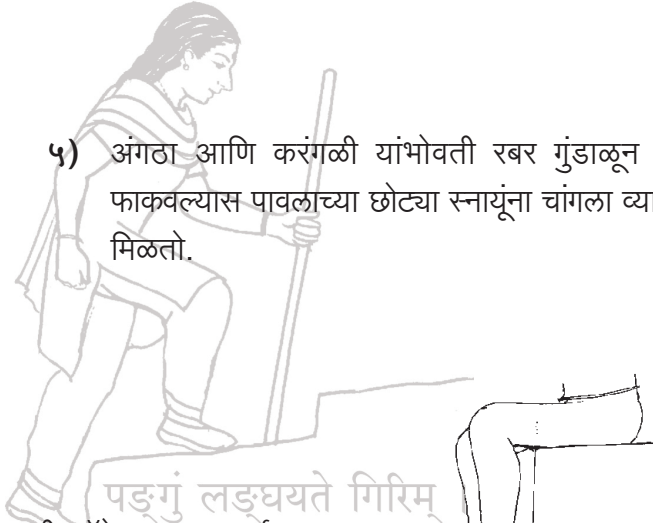


३

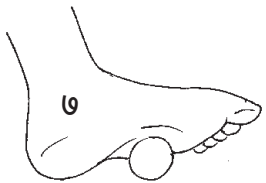
- ४) पाय जमिनीवर ठेवून टाच जमिनीला घट्ट टेकवावी. या स्थितीत करंगळी जमिनीला टेकलेली ठेवून आतल्या बाजूने पाऊल उचलावे, म्हणजे अंगठा वर येईल. याच पद्धतीने जमिनीला अंगठा टेकवून करंगळीकडचा पावलाचा बाहेरचा भाग वर उचलावा.



- ५) अंगठा आणि करंगळी यांभोवती रबर गुंडाळून बोटे फाकवल्यास पावलाच्या छोट्या स्नायूंना चांगला व्यायाम मिळतो.

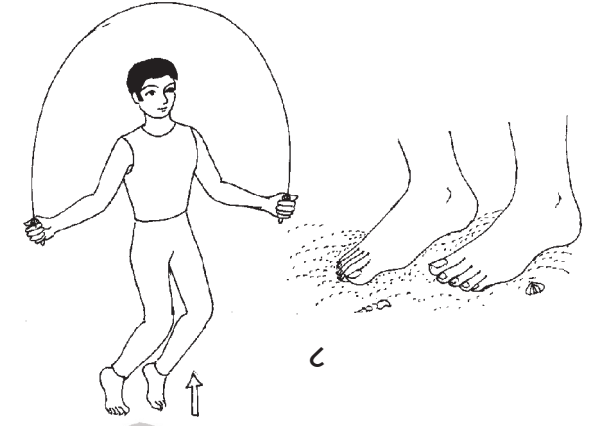


- ६) खुर्चीवर बसावे. पायाशी टॉवेल अथवा वर्तमानपत्राचा कागद अंथरून पावलांनी त्याचा बोळा करावा.



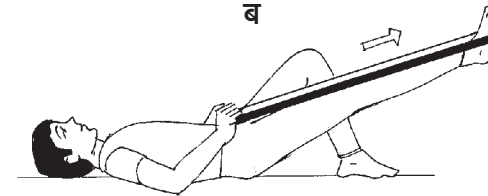
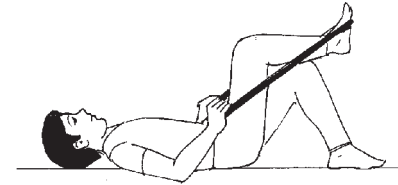
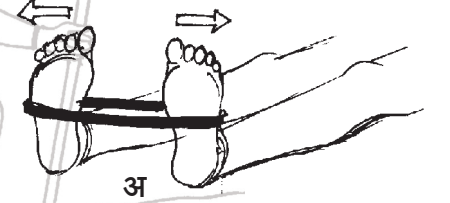
- ७) पावलाखाली चेंडू धरून तो मागे-पुढे, बाजूला, तसेच गोल फिरवावा.

- ८) वाळूत चालणे, तसेच दोरीवरच्या उड्या मारणे यांमुळे घोट्यांना व पावलांना उत्तम व्यायाम होतो.



### स्नायूंची ताकद वाढविणारे व्यायाम

- अ) पाठीवर उताणे झोपून दोन्ही पायांभोवती रबर घेऊन पाय एकमेकांपासून दूर नेत रबर ताणावे.



- ब) पाठीवर उताणे झोपून चित्रात दाखविल्याप्रमाणे खुबा आणि गुडघा काटकोनात ठेवावा. रबर पावलात अडकवून दुसऱ्या बाजूला हाताने धरावे. हात स्थिर ठेवून पाय लांब करावा म्हणजे रबर ताणले जाईल.