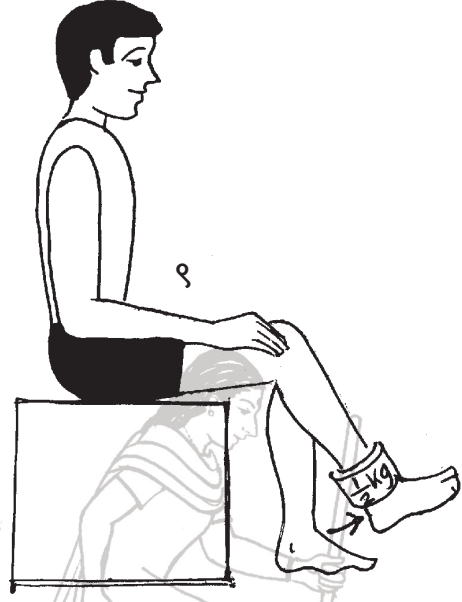
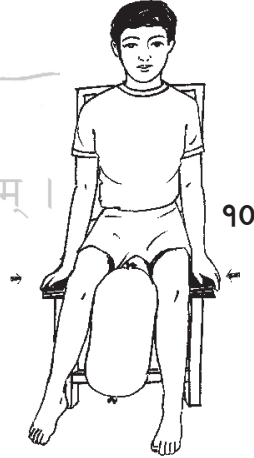


९) हीच क्रिया घोट्यापाशी झेपेल इतके वजन बांधून केल्यास अधिक व्यायाम घडतो.



१०) मांडीच्या आतील स्नायूंच्या व्यायामासाठी खुर्चीवर बसून दोन मांड्यांमध्ये मोठा बॉल अथवा लोड धरून दाबून ठेवावा. जाड उशीही चालते. भिंतीशेजारी खुर्चीवर बसून मांडीने लोड भिंतीवर दाबल्यास मांडीच्या बाहेरील स्नायूंना व्यायाम मिळतो.



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

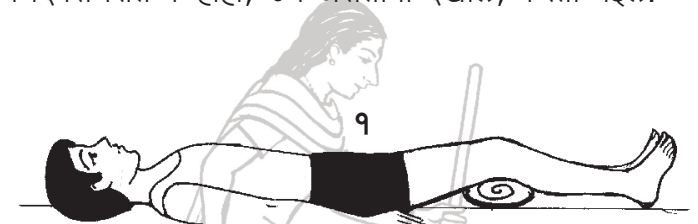
गुडघ्याचे व्यायाम

डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

हर्मेटॉलॉजिस्ट

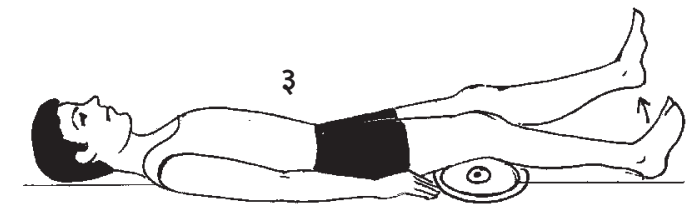
१) पाठीवर उताणे झोपून मांडीचे वरचे स्नायू ताठ करावेत. हाच व्यायाम अधिक चांगला होण्यासाठी गुडघ्याखाली टॉवेल किंवा चादरीची गुंडाळी ठेवून त्यावर गुडघ्याने दाब द्यावा. यामुळे गुडघ्याची वाटी घट्ट झाल्यासारखी वाटेल. गुडघ्याची वाटी घट्ट करण्याचा व्यायाम दिवसभरात केव्हाही, उभे असताना देखील, करता येईल.



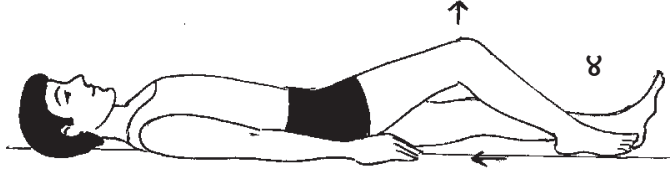
२) हीच टॉवेलची गुंडाळी टाचेखाली ठेवून त्यावर दाब द्यावा. यामुळे मांडीच्या मागे ताण येईल.



३) गुडघ्याखाली जाड लोड ठेवून त्यावर गुडघ्या दाबत पाऊल वर उचलावे आणि पाय १८० अंश कोनात सरळ करावा. या व्यायामात गुडघ्या जागचा हलवू नये.



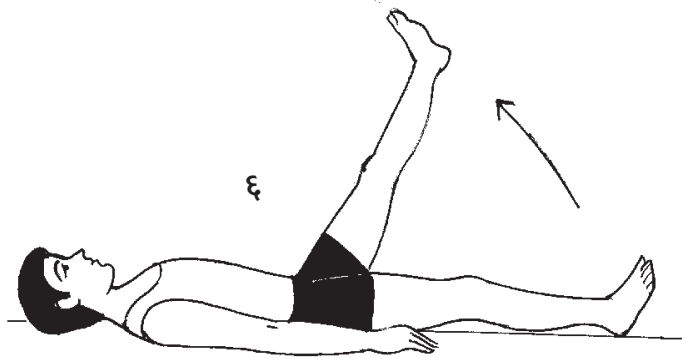
- ४) पाठीवर झोपले असता टाच जमिनीवरच ठेवून हळूहळू हाताकडे ओढत आणावी. यामुळे गुडघा हळूहळू वर उचलला जाईल.



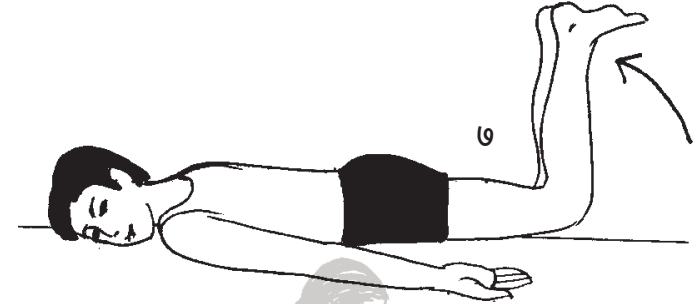
- ५) मांडी सुमारे २० अंश वर उचलून टाच खाली दाबावी.



- ६) पाय गुडघ्यात न वाकवता सरळ ताठ ठेवून हळूहळू शक्य तितका वर उचलावा आणि तेथेच स्थिर ठेवावा. ह्याच व्यायामात घोट्यापाशी वजन बांधून पाय सरळ ठेवून सुमारे २० अंशांपर्यंत वर उचलून स्थिर ठेवणे असाही एक प्रकार आहे.



- ७) पोटावर पालथे झोपावे. दोन्ही पावले हळूहळू वर उचलून गुडघे काटकोनात स्थिर ठेवावेत. हीच क्रिया घोट्यापाशी झोपेल इतके वजन बांधून केल्यास अधिक व्यायाम घडतो.



- ८) खुर्चीवर बसून पाऊल हळूहळू वर नेत पाय गुडघ्यात सरळ करून स्थिर ठेवावा.

