

GENERAL INSTRUCTIONS

THE DAY OF SURGERY ORDERS TO BE FOLLOWED ONE DAY BEFORE SURGERY

1. Shave the hair around the involved knee.
2. Clean the knee 3-4 times with liquid soap
3. Don't take anything to eat or drink after 10 p.m. on the day before surgery
4. Report to operation theatre (IIIrd floor) at 8.45 a.m. nil orally on the day of surgery
5. Follow any other specific advice given by your doctor.
6. Be carefully prepared for the required physiotherapy programme by which your knee will become absolutely normal.

ऑपरेशन का दिन एक दिन पहले

- 1 घुटने के आस-पास बाल साफ कर लें।
- 2 3-4 बार साबुन से सफाई करें।
- 3 रात 10 बजे के बाद कुछ न खाएं/पिएं।
- 4 ऑपरेशन थियेटर तीसरी मंजिल पर सुबह 8.45 बजे पहुंचें।
- 5 ऑपरेशन के बाद बताई गई वर्जिश करें।

THE DAY AFTER SURGERY

1. Do not take orally till doctor advice you.
2. You will be shifted to ward from OT after surgery.
3. Doctor will give you the advice needed.
4. Dressing will be done next day morning before discharge.
5. You will be attended by a trained physiotherapist on day of surgery and before discharge who will guide you regarding further physiotherapy protocol.
6. You should be free to ask any query from your doctor without hesitation before discharge.

ऑपरेशन के बाद

- 1 कुछ न खाएं/पिएं, जब तक चिकित्सक न कहें।
- 2 डाक्टर व नर्स की बात सुनें।
- 3 अगले दिन सुबह पट्टी की जाएगी।
- 4 अगले दिन आपको पूरी वर्जिश सिखाएंगें।
- 5 किसी भी प्रकार की शंका अपने डाक्टर से पूछें।

RECOVERING AFTER SURGERY

1. Keep the brace on while sleeping and walking. You may lie/sleep sideways with the brace on. (For 2-3 weeks)
ब्रेस को सोते समय और चलते समय पहनकर रखो। ब्रेस लगाकर करवट लेकर सो सकते हैं।
(2-3 हफ्ते तक)
2. Remove the brace while exercising.
वर्जिश करते समय ब्रेस को उतार दीजिये
3. Avoid Indian Toilet/English Toilet is recommended for upto 3 months as squatting is to be avoided.
तीन महीने तक इण्डियन/देशी टॉयलेट नहीं इस्तेमाल करना। इंग्लिश टॉयलेट का इस्तेमाल करना है क्योंकि उकडू बैठना तीन महीने तक मना है।
4. Method of using crutches while walking (for 2 weeks)
बैसाखी से चलने की विधि।



1. अपना थोड़ा वजन दोनों हाथों पर डालते हुए बैसाखी के साथ ऑपरेशन वाली टाँग को आगे लाना है।

STEP : 1

- Move the crutches and injured leg forward. Rest your foot lightly on the floor between the crutches.
- Squeeze the crutches in your armpits against your ribs and support your weight on your hands and partly on the injured leg.

2. अपनी दोनों कोहनियों को सीधा करते हुए अपने दूसरी टाँग को बैसाखी के बाहर लेकर आओ।

STEP : 2

- Straighten your elbows, lift your good leg and swing your body through the crutches.
- Land on the heel of your good leg. Just in front of the crutches.

STARTING YOUR REHABILITATION PROGRAM

0 - 2 Weeks

1. 2 हफ्ते तक ये सारी वर्जिश करनी है।

(i) Quadriceps Exercise – With the operated leg on pillow, gently press the knee down and count for 5-10 second and then relax. Repeat this about 15-20 times 4-5 times a day.

घुटने के नीचे तकिया रखकर उसे नीचे की तरफ दबाओं और 5-10 गिनती तक दबाकर रखो और फिर छोड़ो। ये दिन में 3-4 दफा करो।



2. Move the foot up and down with the ankle 15-20 times during the day. (3-4 times a day)
पंजे को आगे पीछे दिन में 3-4 बारी 15-20 दफा करो।



3. PASSIVE KNEE BENDING

Support the operated knee with both of your hands and gently bend the knee 15-20 times. Repeat this 3-4 times a day.

Movements should be slow and not jerky.

अपने ऑपरेशन किए हुए घुटने को दोनों हाथों से पकड़कर उसे धीरे-धीरे मोड़ो। घुटने को झटका नहीं देना।



4. Keep a roll of towel or pillow under your heel of the operated leg and then press the heel on the pillow/rowel in a downward direction and hold it for 5-10 counts and then relax. Repeat it.
ऑपरेशन वाली टांग की ऐड़ी के नीचे एक तौलिया या तकिया रखकर ऐड़ी को नीचे तकिये पर दबाओ।
पाँच-दस की गिनती तक दबाकर रखकर फिर ढीला छोड़ो।



5. Straight leg Raising – Lift your operated leg straight and hold the position for 5-10 counts then lower it down.
अपनी ऑपरेशन वाली टांग को सीधा उठाओ
उसे 5-10 गिनती तक रोककर रखो और
फिर नीचे लाओ।



6. Lift your operated leg straight while side lying and hold the position for 5 - 10 counts & then lower it down.
करवट पर लेटकर आपरेशन वाली टांग
को सीधा उठाए उसे 5-10 गिनती तक
रोककर रखें और फिर नीचे लाओ।



7. Sit at the edge of bed, with legs crossed over. Bend the operated leg & straighten the other at an angle of 30° , 60° & 90° .

पलंग के कोने पर टांगे लटका के बैठ जाए, 30° , 60° और 90° के कोण बनाते हुऐ ऑपरेशन वाली टांग से नीचे को जोर लगाए और दूसरी टांग से ऊपर को जोर लगाए।



2 – 4 WEEKS (2-4 हफ्ते)

1. **Heel Slides** – While lying in bed, bend the knee and gently slide the heel along the bed towards the buttocks as far as possible and then straighten the knee.

ऐड़ी को बिस्तर पर रखकर उसे रगड़ते हुए घुटने को बिना पकड़े धीरे-धीरे मोड़ो और सीधा करो।



2. Lie down on your stomach and try to bend your knee with the help of a towel towards yourself. Do this exercise gently and slowly, without any jerky movements.

अपने पेट के बल लेटो और एक तौलिए की मदद से घुटना अपनी तरफ मोड़ने की कोशिश करो। ऐसा करते समय झटका नहीं देना है।



3. **Leg hang** – Try to sit on the edge of a bed 4-5 times a day and hang your operated leg.

बिस्तर के कोने पर ऑपरेशन वाली टांग को लटका कर बैठो। इसे दिन में 3-4 बार करो।



4. Write lying on your back, hold the operated knee with both of your hands & gently bend the knee bringing it closer to your chest.

सीधा लेटकर, अपने आपरेशन किए हुए घुटने को दोनों हाथों से पकड़कर धीरे-धीरे मोड़ें और उसे छाती के पास ले आओ।



5. Place the bare foot on a towel against the wall and slowly lower it down to bend your knee. Do this exercise while lying straight on bed.

सीधे लेटकर अपने ऑपरेशन वाले पैर की दीवार पर एक तौलिये को ऊपर नीचे करो।



6. Sit on a low stool, hold the operated knee with both of your hands & bend the knee.

छोटे स्टूल पर बैठकर, अपने ऑपरेशन किए घुटने को दोनों हाथों से पकड़कर धीरे-धीरे मोड़ें।



7. Sit on a high stool, bend your operated knee with the help of other leg.
ऊँचे स्टूल पर बैठकर, दूसरी टाँग की मदद से ऑपरेशन वाले घुटने को मोड़ो।



8. Prone Knee flexion exercise lie down on your stomach and bend your operated knee with the normal leg.
बिस्तर पर उल्टा लेटकर अपनी ऑपरेशन वाले घुटने को दूसरे पैर की मदद से मोड़ने की कोशिश करो।



- 9. Step ups and Step downs
Take a small step/stool and climb on it and descend with the operated leg.
Repeat it about 30-40 times in a day.
एक छोटा स्टूल लो और उस पर अपने ऑपरेशन वाली टाँग से चढ़ो और उतरो।
इसे दिन में 30-40 बार करो।





10. While standing bend your operated knee
खड़े होकर अपना ऑपरेशन वाला घुटना मोड़े।



11. Step up & down on stool placed on side
स्टूल को एक तरफ रखकर, ऑपरेशन वाली टांग
से चढ़ो और उतरो।



12. Prone knee hangs - lie on your stomach with
operated leg hanging as shown. Tie 1 kg wt. on
your operated leg.
ऑपरेशन वाली टांग पर वजन बाँध कर उल्टा लेट
जाए। टांग को पलंग से बाहर हवा में रखें।

4 – 6 WEEKS (4–6 हफ्ते)

1. Hamstring curls - Lie on your stomach & tie 1 - 2 Kg. weight on your ankle & gently try to bend your knee against the load of the weight.
अपने पेट के बल लेटकर, ऑपरेशन वाले घुटने को मोड़ने की कोशिश करो, पंजे के पास 1 – 2 किलो का वजन बाँध लो।



2. Calf stretching & strenghtening while sitting move your ankle towards yourself & then away from you against resistance.

पलंग पर बैठकर पंजा अपनी तरफ लाए और वापिस ले जाए। तोलिये से जोर दूसरी तरफ लगाए।



3. Half Squats - Hold on the edge of a table or chair and bend your knees till you are almost in a half sitting position and then come up again. Repeat this 30 - 40 times in a day. Stand on operated leg & lift heel from the ground.

किसी मेज या कुर्सी का सहारा लेकर अपने घुटनों को मोड़ने की कोशिश करो जब तक कि आप आधे ना बैठ जायें। फिर उपर उठो। इसे दिन में 30–40 बार करो।



4. Stand on operated leg & lift heel from the ground.

ऑपरेशन वाली टांग पर खड़े होकर, एड़ी जमीन से उठाए।



5. Lift your operated leg straight against this load of 1 - 2 kg.

सीधा लेटकर अपनी ऑपरेशन वाली टांग उठाए।
पंजे के 1-2 किलो वजन बाँध लें।



6. Lift your operated leg straight while side lying against the load of 1 - 2 kg.

करवट पर लेटकर ऑपरेशन वाली टांग सीधा उठाए।
पंजे के पास 1-2 किलो वजन बाँध ले।



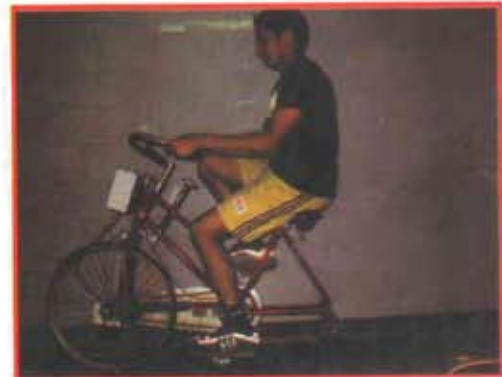
7. Step up & down with a 4 - 8 inch step.

4 - 8 ईंच स्टूल / सीड़ी पर ऑपरेशन वाली टांग से
चढ़ो और उतरो।



8. Ride stationary Bicycle

साईकिल को स्टेण्ड पर खड़ा करके चलाए।



6 – 12 WEEKS (6–12 हफ्ते)

1. Repeatedly stepping up & down a height of 6 - 8 inches.

6 – 8 ईंच स्टूल/सीड़ी पर ऑपरेशन वाली टांग से चढ़ो और उतरो।



2. Progress progressive resistance exercises as tolerated

वजन के साथ जो वर्जिश कर रहे हैं, उसमें धीरे-धीरे वजन बढ़ाते रहे।

3. As shown in photo, keep your operated leg forward, bend your knee & straighten.

जैसे चित्र में दिखाया है, अपनी ऑपरेशन वाली टांग आगे रखकर घुटना मोड़े और सीधा करे।



4. Start Brisk Walking
तेज चलकर सैर करे।

5. Start Light Jogging
धीरे-धीरे दौड़ना शुरू कर सकते हैं।



12 – 24 WEEKS (12–24 हफ्ते)

1. Running skills are progressed by changing speed & direction.

दौड़ने की क्षमता और गति और दिशा बदलकर बढ़ाए।

2. Sports specific training is introduced.
खेलकूद विशेष प्रशिक्षण आरंभ करें।



6 MONTHS ONWARDS (6 महीने से अधिक)

1. Hop - Stand on the operated leg, jump as far as possible

& land on the injured leg.

ऑपरेशन वाली टांग पर खड़े होकर ऊपर कूदें।



2. A return to full sporting activity / pre - injury level.
चोट लगने से पहले जैसी खेल-कूद गतिविधियां शुरू कर सकते हैं।

