

सक्रिय जीवन जिएं

ये आसान व्यायाम करें

घुटने के व्यायाम



पैरों को सीधा करके बैठ जाएं, अपने घुटने के नीचे एक लपेटे हुए तौलिये को रख लें, एक पैर को अपनी तरफ खींचें और उसके बाद जांच की पेशियों को खींच कर घुटने से फर्श पर दबाव डालें, पांच तक गिनने तक इसी अवस्था में रोक कर रखें और उसके बाद पूरी तरह ढीला छोड़ दें, इसे २० बार दोहराएं.



पेट के बल लेट जाएं और अपने घुटनों को पीछे कूल्हे की तरफ मोड़ें और जांघों के सामने वाले हिस्से में खिंचाव अनुभव करने तक मोड़ते जाएं, ५ गिनने तक रोक कर रखें, दोनों पैरों से २० बार यही क्रिया दोहराएं.



पीठ के बल लेट कर हाथ से सहारा देकर अपना एक घुटना पेट तक ले जाएं, अपना दूसरा पैर नीचे फर्श की तरफ दबाएं, कुछ सेकंड तक रोक कर रखें, ढीला छोड़ दें और यही क्रिया अपने दूसरे पैर के साथ दोहराएं.



पीठ सीधी करके कुर्सी पर बैठ जाएं और पैर जमीन छूते रहें, एक पैर को उठाएँ और घुटने को पूरी तरह से सीधा कर लें, ५ गिनने तक दोनों पैरों पर बारी-बारी दोहराएं.



पैर सीधा करके अपनी पीठ के बल लेट जाएं, चित्र में दर्शाए अनुसार अपना पैर कूल्हे के पास ले जाएं, कुछ सेकंड इसी अवस्था में रहें और फिर ढीला छोड़ दें दोनों पैरों से बारी-बारी से यही क्रिया दोहराएं.



किसी कुर्सी पर तन कर बैठ जाएं घुटने ९०° पर मुड़े हों और पैर जमीन पर सपाट हों, घुटनों के बीच एक तकिया रख लें और दोनों घुटनों से तकिए को अंदर की ओर दबाएं, कुछ सेकंड रोक कर रखें और ढीला छोड़ दें, इसे २० बार दोहराएं.

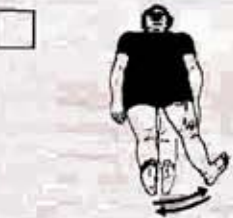
कमर के व्यायाम



पीठ के बल लेट जाएं, घुटनों को सीधा रखते हुए पैरों को बारी-बारी से फर्श से छह इंच ऊपर तक उठाएं, पांच गिनने तक रोक कर रखें और उसके बाद ढीला छोड़ दें, यही क्रिया २० बार दोहराएं.



दर्द करने वाले कूल्हे को ऊपर करके करवट के बल लेटें, ऊपर का पैर सीधा उठाएं, पांच गिनने तक रोक कर रखें और उसके बाद ढीला छोड़ दें, जितनी बार आराम से कर सकें, उतनी बार करें.



पीठ के बल लेट जाएं, अपने पंजों की उंगलियां छत की तरफ रखें, अपना एक पैर जिनता फैला सकें, बाहर की तरफ फैलाएं, धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में लौट आएँ और ढीला छोड़ दें, दोनों पैरों से बारी-बारी यही क्रिया दोहराएं.



पेट के बल लेट कर, जांघ पर दबाव डाल कर अपना पैर उठाएं, ५ गिनने तक रोक कर रखें, पैर नीचे लाएं और ढीला छोड़ दें, अब बारी-बारी से दोनों पैरों से यही क्रिया दोहराएं.



पीठ के बल लेट जाएं, दोनों घुटनों को ऊपर की तरफ मोड़ लें, पैरों को दबाएं और उठाएं, पांच गिनने तक रोक कर रखें और फिर ढीला छोड़ दें, जितनी बार आराम से कर सकें, उतनी बार दोहराएं.



पेट के बल लेट कर अपने नितंबों को भींचें या सिकोड़ें, ५ गिनने तक रोक कर रखें और फिर ढीला छोड़ दें, इसे २० बार दोहराएं.

करें

न करें

- अपने संधिवातिक जोड़ों के लिए व्यायाम करें, इससे आपकी पेशियां मजबूत होती हैं और आपको सक्रिय बने रहने में मदद मिलती है, नियमित व्यायाम से धीरे-धीरे दर्द कम हो जाएगा और आपकी गतिशीलता बढ़ेगी.^१
- व्यायाम करते समय सामान्य रूप से सांस लें, थकने से बचने के लिए व्यायाम करते समय सांस न रोकें.
- आहार के नियमन और व्यायाम से अपना वजन घटाएं, आस्टीयो आर्थराइटिस और मोटापे के बीच सीधा संबंध है, वजन की कमी आपके जोड़ों पर तनाव कम करती है और आपके आस्टीयो आर्थराइटिस^{१,२} की

- एनएसएआईडीज^३ (उदाहरण के लिए डाइक्लोफेनैक, लोनोक्सिकैम, इटोरिकोक्सिब वगैरह) से स्वयं उपचार न करें, इन औषधियों का बार-बार उपयोग करने से आस्टीयो आर्थराइटिस की प्रगति तेज हो सकती है और किडनी^४ और लिवर की विषाक्तता का विकास भी इससे जुड़ा होता है, और ये औषधियां जठरीय अल्सरेशन और रक्तस्राव^५ भी पैदा करती हैं, इसलिए अपने चिकित्सक की बताई अवधि से अधिक समय तक ये औषधियां न लें.

Live Active

Follow these simple exercises
This file is only for use in dr. Kamal Bachhani's site

KNEE EXERCISES



Sit with your legs straight. Keep a rolled towel under your knee. Pull the foot towards you and then press the knee against the floor while tightening the thigh muscle. Hold this for a count of five, and then fully relax. Repeat this 20 times.



Lie on your stomach and bend your knee backwards towards your hip until you feel a stretch in the front of the thigh. Hold for a count of five. Repeat with both the legs 20 times each.



While lying on your back, pull your knee up to your stomach supporting with your hands. Push your other leg down towards the floor. Hold for a few seconds, relax and repeat with alternate legs.



Sit on a chair with your back straight and feet touching the floor. Lift one foot up and fully straighten the knee. Hold for a count of 5. Repeat with alternate legs.



Lie on your back with legs straight. Now bring your foot closer to your hip as shown in the picture. Hold for a few seconds and relax. Repeat with alternate legs.



Sit up straight on a chair with your knees bent at 90° and your feet flat on the ground. Place a pillow in between the knees and press the pillow inwards with both the knees. Hold for a few seconds and relax. Repeat this 20 times.

HIP EXERCISES



Lie on your back. Keeping the knees straight, lift alternate legs six inches off the floor, hold for a count of five and then relax. Repeat this 20 times.



Lie on your side with the painful hip up. Keep top leg straight and lift it up as high as possible. Hold for a count of five and then relax. Repeat as comfortable.



Lie on your back. Keep your toes pointed toward the ceiling. Move your leg out to the side as far as possible. Slowly return to the starting position and relax. Repeat with alternate legs.



While lying on your stomach, lift your leg up by putting pressure on the thigh. Hold for a count of 5, bring the leg down and relax. Now repeat with alternate legs.



Lie on your back. Bend both knees up, push on feet and lift, hold for a count of five and then relax. Repeat as comfortable.



Lie on your stomach, squeeze or contract your buttocks. Hold for a count of 5 and relax. Repeat 10 times.

Do's

- Exercise your arthritic joints. This strengthens muscles and helps you stay active. Regular exercise would gradually reduce your pain and improve your mobility.¹
- Breathe normally while exercising. To avoid getting fatigued, do not hold your breath while exercising.

Don'ts

- Do not self medicate with NSAIDs¹ (e.g. Diclofenac, Lomoxicam, etoricoxib etc). Frequent use of these drugs can accelerate the progression of OA and is associated with the development of kidney⁴ and liver toxicity and causing gastric ulceration and bleeding.⁵ Hence, do not take these medications for longer than advised by your doctor.

This file is only for use in dr. Kamal Bachhani's site