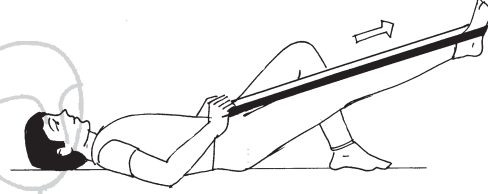
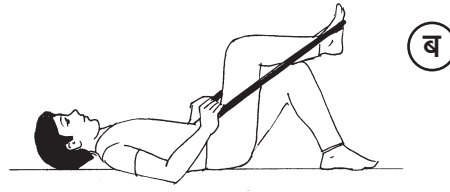


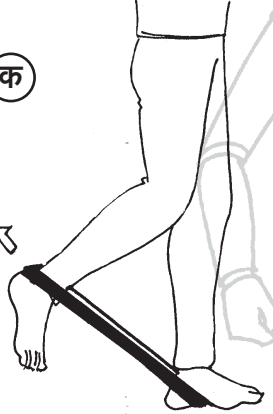
ब) जमिनीवर झोपून चित्रात दाखविल्याप्रमाणे खुबा आणि गुडघा काटकोनात ठेवावा, रबर पावलात अडकवून दुसऱ्या बाजूला हाताने धरावे. हात स्थिर ठेवून पाय लांब करावा म्हणजे रबर ताणले जाईल.



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 काटकोनात वाकवून रबर ताणावे.

ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी



लुपस क्लिनिक

संधिवात आणि त्यासंबंधी रोगांचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकांत वाघ

एम.डी. (मेडीसिन), एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा)

हूमटॉलॉजिस्ट

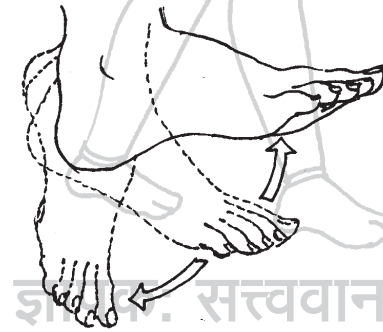
तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८, शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२. फोन : २४४७ ८९९३

घोटा आणि पावलाचे व्यायाम (Ankle & foot exercises)

शरीराचा सर्व भार घोट्यामधून पावलाकडे जात असल्यामुळे घोटा हा शरीराचा अत्यंत महत्त्वाचा सांधा आहे. मध्यभागाची टाचेसकट ७ हाडे, त्यापुढची मधल्या पावलाची ५ हाडे आणि बोटांची रचना यांचे मिळून पावलामध्ये अनेक सांधे असतात. या सांध्यांना जोडणाऱ्या लिगामेंट्स आणि स्नायू यांचेमुळे शरीरभार समप्रमाणात वाटला जातो. पावलाला एक मोठी उभी (टाचेकडून बोटांकडे) आणि एक आडवी अशा दोन कमानी असतात. त्यांचाही या कामी उपयोग होतो. वाढत्या वयामुळे सांधे झिजतात. कामाच्या निमित्ताने अधिक चालणे अथवा धावणे झाल्यास सांधे, स्नायू आणि लिगामेंट्सवर अतिरिक्त ताण येतो. वजन वाढले तरीही असाच ताण येतो. उंच टाचेची अथवा अन्य अयोग्य पादत्राणे वापरल्यामुळे पावलातील भारवहन योग्य प्रकारे होत नाही आणि घोटा तसेच पावले दुखतात. पायाच्या कमानी बिघडून पावले सपाट होणे हे अतिरिक्त ताण, मार लागणे, वजन जास्त असणे किंवा अनुवंशिकतेमुळे होऊ शकते.

या सर्व दुखण्यासाठी योग्य प्रकारची पादत्राणे अत्यावश्यक आहेत. बुटांमध्ये रबरी अथवा सिलिकॉनचे तुकडे ऑक्जुपेशनल थेरपिस्टच्या सल्ल्याने लावावेत. गरम पाण्यात पावले बुडवून शेकल्याने बरे वाटते. घोट्याचे व पावलाचे व्यायाम फिजिओथेरपिस्टकडून शिकून नियमित करावेत.

१) उंचावर बसून पाय खाली सैल सोडा आणि पाऊल वर खाली करा.

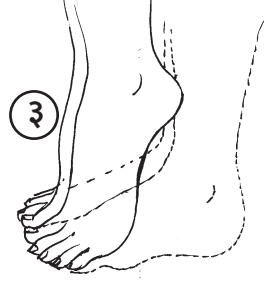
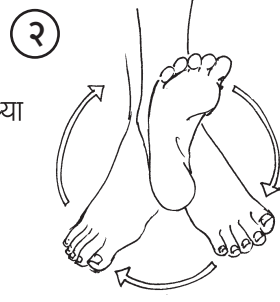


१)

ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी

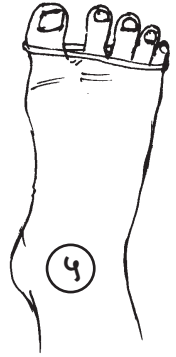


- २) याच स्थितीत पाऊल घड्याळाच्या दिशेने तसेच घड्याळाच्या विरुद्ध दिशेने गोल फिरवावे.



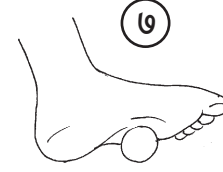
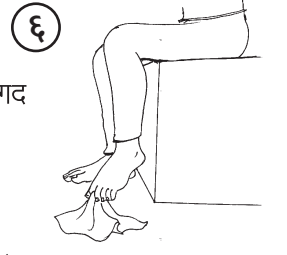
- ३) खुर्चीवर बसून दोन्ही पायाचे चवडे जमिनीस टेकवावेत आणि टाचा वर उचलाव्यात.

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



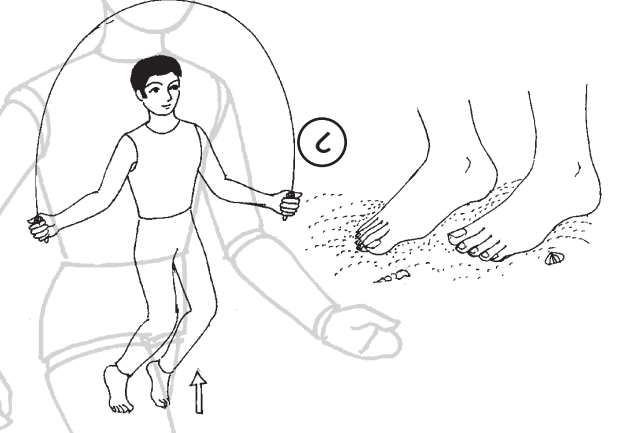
- ५) अंगठा आणि करंगळीमध्ये रबर अडकवून बोटे फाकवल्यास पावलाच्या छोट्या स्नायूंना चांगला व्यायाम मिळतो.

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



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

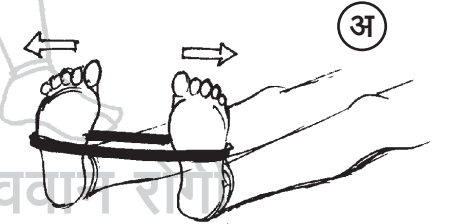
- ८) वाळूत चालणे तसेच दोरीवरच्या उड्या मारल्याने घोट्याला व पावलांना उत्तम व्यायाम होतो.



स्नायूंची ताकद वाढविणारे व्यायाम

हे सर्व व्यायाम तज्ञ फिजिओथेरेपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली करावेत. व्यायाम सावकाश करावेत. प्रत्येक स्थितीत निदान १० सेकंद थांबावे. व्यायाम दिवसातून दोनदा करावेत. हळूहळू व्यायामाचे प्रमाण वाढवावे.

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



ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी

ज्ञापक: सत्त्ववान रोगी

