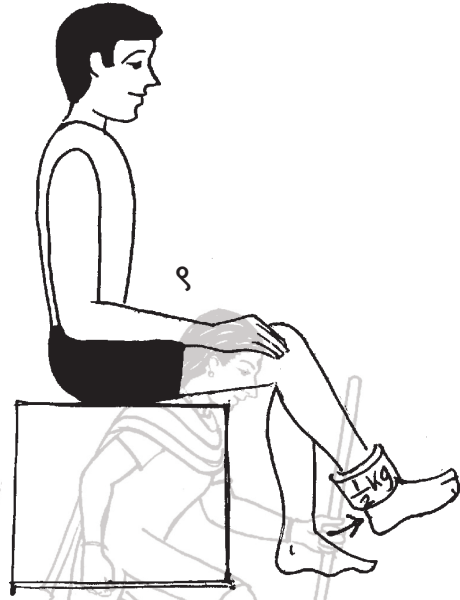
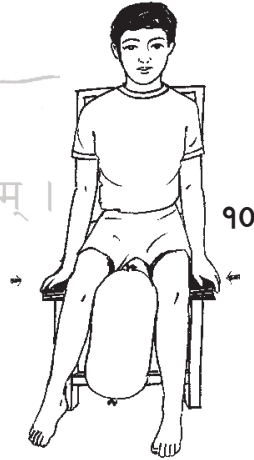


९) टखने के पास क्षमतानुसार वजन बाँधकर इसी क्रिया को दोहराने से अधिक व्यायाम होता है ।



१०) जाँघ की भीतरी माँसपेशियों के व्यायाम के लिए कुर्सी पर बैठकर दोनों जाँघों में बड़ी गेंद अथवा गावतकिए को दबाए रखें । मोटा तकिया भी इस्तेमाल किया जा सकता है । दीवार के पास समकोणीय कुर्सी पर बैठकर गावतकिए को जाँघ से दीवार पर दबाने से जाँघ की बाहरी माँसपेशियों का व्यायाम होता है ।



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

संधिवात के आधुनिक उपचार

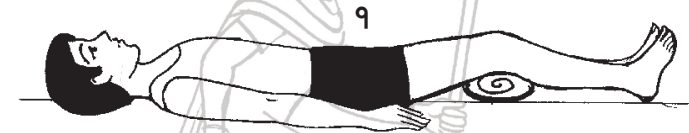
डॉ. श्रीकान्त वाघ

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

हमेटॉलॉजिस्ट

### घुटने के लिए व्यायाम

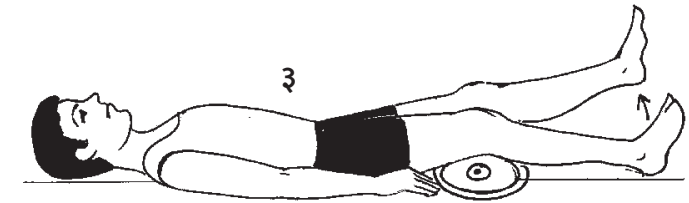
१) पीठ पर सीधे लेटकर जाँघ की ऊपरी माँसपेशियों को सख्त करें । इसी व्यायाम को अधिक अच्छी तरह करने के लिए घुटनों के नीचे तौलिए अथवा चादर की गेंडली (रोल) रखकर उसे घुटनों से दबाएँ । इससे घुटने की चपनी कसी हुई प्रतीत होगी । घुटने की चपनी को कसने के लिए किया जाने वाला व्यायाम पूरे दिनभर में किसी भी समय खड़े होकर (दंड स्थिति में) भी किया जा सकता है ।



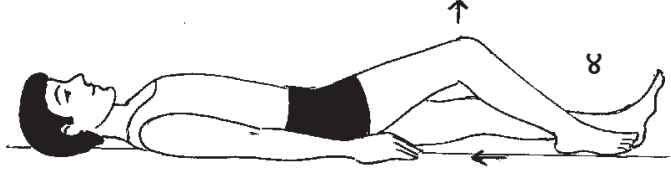
२) तौलिए की इसी गेंडली को एडियों के नीचे रखकर उसे दबाने से जाँघ के पीछे तनाव आता है ।



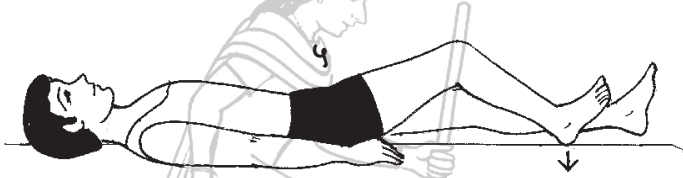
३) घुटनों के नीचे मोटा गावतकिया रखकर, उसपर घुटने को दबाते हुए पैर सीधा करें । तथा टाँग को १८० अंश के कोण में सीधा रखें । इस व्यायाम प्रकार में घुटने को अपने स्थान से न हिलाएँ ।



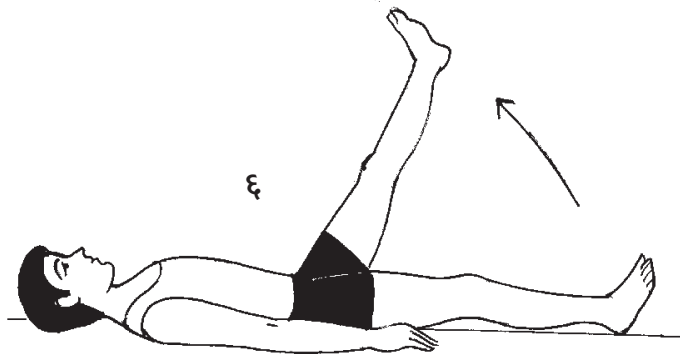
- ४) पीठ के बल लेटकर एडी को जमीन पर ही रखते हुए धीरे-धीरे खिसकाते हुए हाथ की ओर ले आएँ । इससे घुटना धीरे-धीरे ऊपर उठता जाएगा ।



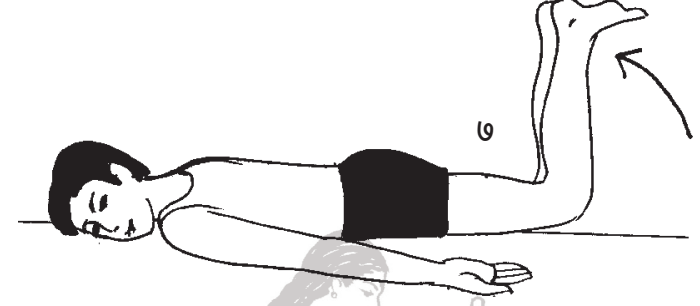
- ५) जाँघ को लगभग २० अंश उपर उठाते हुए एडी को नीचे दबाएँ ।



- ६) टाँग घुटने में बिना मोडे सीधी, तनी हुई रखकर धीरे-धीरे यथासंभव ऊपर उठाएँ और वहीं स्थिर रखें । इसी व्यायाम में टखने के पास वजन (Ankle Weight) बाँधकर टाँग सीधी रखकर लगभग २० अंश तक ऊपर उठाकर स्थिर रख सकते हैं ।



- ७) पेट के बल लेटें । दोनों पाँवों को धीरे-धीरे ऊपर उठाकर घुटनों को समकोणीय स्थिति में स्थिर रखें । टखने के पास क्षमतानुसार वजन बाँधकर उसी क्रिया को दोहराने से अधिक व्यायाम होता है ।



- ८) कुर्सी पर बैठकर पाँव को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए टाँग को घुटने में सीधा करके स्थिर रखें ।

