చురుకుగా జీవించండి

ఈ తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయండి

మోకాలు వ్యాయామాలు



కాలును తిన్నగా ఎత్తి కూర్చోండి

మీ ఏపును నిటారుగా ఉంచి, సాదాలు నేలకి అనించి కుర్సీలో కూర్చోవాలి. ఒక పాదాన్ని సంకెత్తి మాకాలును నిటారుగా చాచాలి. ఇలాగే ఉండి జదు అంకేలు లెక్క సిటాలి. రెండో meast non taken Ticket.



మోకాలి నుంచి పొట్ట వరకు సాగదీయడం జెలికిలా పడుకుని మీ చేతుల సహాయంతో మీ మాకాలును మీ పొట్ట వరకూ గుంజాలి. మీ రెండి కాలిని నేలవైపుకి

తియాలి. ఇలా కొన్ని సంకనుల పాటు ఉండాలి. అపై సదతిరాలి, రెండి కాలితి ఇలా మరలా చేయాలి.



సుపైన్ క్వాడ్రాసెప్ట్స్ సాగదీయడం కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచి పెల్లికిలా పడుకోవాలి. మీ పాదాన్ని మీ తుంటి వరకూ తీసుకుని రావాలి. ఇలా కొన్ని పుకనుల

పాటు ఉండాలి. ఆ సి సదతీరాలి, రెండి కాలితో జలా మరలా ವರ್ಯರಿ





దిండును నొక్కిపట్టి కూర్చోండి

మీ మాకాళ్ళను 90° వంచి కుర్చిలో నిటారుగా కూర్చోవాలి. పాదాలు నేల్పె సమాంతరంగా ఉంచాలి. మోకాళ్ళ మధ్య దండును బట్టి మీ రెండు మాకాళ్ళతో దిండును లోపలికి వాక్కాలి. ఇలా కొన్ని సరమల పాటు ఉండాలి. ఆపై శుదత్రింలి. దినిని 20 సార్షు మరలా మరలా చేయాలి.



ప్రో క్వాడ్రానెప్ట్స్ సాగదీయడం

బోర్హాపడుకుని మోకాలును వంచి మీ తుంటి వరకూ తీసుకుని రావాలి, మీ తుంటిలో సాగినట్టుగా అనిపించేంతవరకూ ఇలా చేయాలి. ఇలాగే ఉండి ఐదు అంకెలు లెక్కెపట్రాలి. ఆసె పూరిగా సదతిరాలి. ఇలా రెండు కాళ్ళతో 20 సార్తు మరలా మరలా చేయారి.

క్వాడ్రాసెప్ట్స్ సాగదీయడం

మీ కాళ్ళను నిజారుగా పెట్టి కూర్చోవాలి. చుట్టిన తునాలును మీ మాకాళ్ళ (కింద పెట్టుకోవాలి. పాడాన్ని మీ చెపుకు గుంజుతూ మోకాలును నేలకు అదిమిపెట్టి ఉంచాలి, తుంది కండరాన్ని బిగిందాలి. ఇలాగే ఉండి ఐదు అంకలు లెక్క పెట్టాలి. అపై పూర్తిగా పదతిరాలి. ఇలా 20 సార్లు మరలా మరలా చేయాలి.



తిన్నగా కాలు ఎత్తడం (ప్రోన్)

బోర్టాపడుకుని తుంటిసైం ఒత్తిడి చేస్తూ, మీ కాలిని సైకి చేపాలి. జలాగే ఉండి ఐదు అంకలు లెక్కె పెట్టాలి. సౌకర్యంగా ఉన్నంత సాపు మరలా మరలా చేయాలి.



తివృగా కాలు ఎత్తడం (సుపైన్)

జెలికిలా పడుకోవాలి. మాకాలును నిటారుగా పట్టి ఒక కాళ తరువాత ఒక దానిని అరు అంగుళాలు నేల నుండి పైకెత్తాలి. ఇలాగే ఉండి ఐదు అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. అపై పూర్తిగా ిందతిరాలి. ఇలా 20 సార్రు మరలా మరలా చేయాలి.



ప్రోస్ బటక్స్ నొక్కిపెట్టడం

బోర్హా పడుకుని మీ పరుదులు సంకోచింపచేయాలి లేదా ముడుచుకునేలా చేయాలి. ఇలాగే ఉండి బదు అంకలు లెక్క పట్టాలి. ఆపై సదతీరాలి. 10 సార్థు మరలా మరలా Jaro.



వెల్లికలా పడుకోవాలి. రెండు మాకాళ్ళను పైకెత్తి వందాలి, పాదాలను నేలకి అదమి పెట్టి పైకి లేవాలి. ఇలాగే ఉండి ఐదు అంకెలు లెక్క పెట్టాలి. ఆపై పూర్తిగా పదతిరాలి. సౌకర్యంగా ఉన్నంత సపు మరలా మరలా చేయాలి.



పక్కకు పడుకొని కాలు ఎత్తడం

ఒక (పక్కకు పడుకుని మరియు మీ తుందికి అధారం లభించేలా పెకి మరియు కిందికి ఉన్న చెన జం (జర్యక) విడుదులు మరియు విందికి ఉన్న కాళ్ళ పైన భారం లభించేలా పైకి మరియు (కిందికి ఉన్న కాళ్ళ పైన భారం పెపిలేసండి. జదు అంకెలు లెక్క పెట్టే వరకు అలాగే ఉండి అ తరువాత రిలాక్స్ అవ్వండి. సౌకర్యనంతంగా ఉన్నంతోనపు రెండు నైపులా మరలా మరలా చేయండి.

చేయవలసిన పనులు

- మీ అర్ధలైరిక్ కిళ్ళకు వ్యాయామం చేయాలి. జ్రమంతప్పకుండా ఇలా చేస్తే కండరాలను గట్టిపరుస్తుంది మరియు మీరు చురుకుగా ఉండడంలో సహాయపడుతుంది. జ్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేస్తే అది జ్రమజ్రమంగా మీ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది మరియు మీ చలనశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
- వ్యాతూవుం చేసేదప్పుడు వూవుహలుగా గాలి సీల్ఫుకోవాలి. అలసద కలగకుండా ఉండేందుకు, వ్యాతూవుం చేసేదప్పుడు మీ శ్వాసవి దిగజెల్లవడ్రు.
- అహారం మరియు వ్యాయామం ద్వారా మీ జరుపును తగ్గించుకోండి. ఒఎ మరియు సూలకాయం మధ్య నేరుగా సంజంధం ఉన్నది. జరుపు కోల్పేవడం మీ కీళ్ళ పైన ఒత్తిడిని విశేషమైన రీతిలో తగ్గిస్తుంది మరియు ఒఎ పురోగతిని నిదాన పరుస్తుంది.
- సోస్పి నుండి ఉపశమనంతో మీరు సంతృష్తిచెందకపోతే, (పత్యామ్నాయ అనాలెజెసిక్స్ గురించి మీ డాక్టరుగారిని అడగండి. మీ సోస్పి విషమించేలా చేసే నిద్రలేమి, మానసిక వ్యాకులత మొదలయిన కొన్ని స్థితులను గురించి మీ డాక్టరు గారికి తెలియజేయాలి.



చేయుకూడని పవులు

- డెక్ట్రాఫాక్, లోర్పోక్సరామ్, ఎటోరికోక్సిట్ మొదలైనటువంటి పెయిష్ కిల్లర్లుతో సొంత జైద్యం చేసుకోవడ్డు. ఈ ఔషధాలను తరచుగా మరియు దీర్ఘ-కాలం పాటు ఉపయోగించడం వలన ఒఎ పురోగతిని పెంచుతాయి మరియు మూత్రపండాలు మరియు లివర్ నిషపూరితం కావడాన్ని పెంచడంతో సంజంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. దీని ఫలితంగా గ్యాప్సిక్ అల్పర్లు మరియు రక్రసాపం కలుగుతాయి.
- 🗶 వ్యాయామం చేసిన తరువాత నొప్పి పెరిగితే, వాజిని ఆపి మీ డాక్టరుగారిని సంప్రదించండి.
- * మీ కీళ్ళను జ్రమ పెట్టె లేదా బెబ్బతీసే చర్యలను ఎక్కువ సేపు చేయడం మానుకోవాలి. (ఉదా: పరి గెత్తడం, దుమకడం, తోటపని చేయడం, భారీ వస్తువులను పైళెత్తడం, చతికిల పడి కూర్చోవడం, మోకాళ్ళ పై వారిపోవడం మొదలయినవి).

chovin, Np. pain.pdf J 2. Hip Exercises Binarrad, Information for Pariante, Jopanned 2017 Feb; Schot 2021 Nov 18], Available from: antibilitary promoving and the Constraint of the Constrain 3100/07-2 4] [clief 2021 Nov 18] Ave 1000-01-01-00-00-0 300-4(5) 107-402.



This educational leaflet, sponsored by Janssen Pharmaceuticals, a division of Johnson & Johnson Pvt. Ltd., Mumbai, has been developed by infinity Medicom Solutions, Mumbai. The information (including without limitation, advice and recommendations) are intended solely as general informational aid and are neither medical nor healthcare advice for any individual problem or a substitute for medical or other professional advice from a doctor familiar with your unique facts. Before use of any information or exercises in this leaflet, it is recommended that advice from a qualified healthcare professional be taken about their suitability. Johnson & Johnson & Johnson or the suitability of the suitability of the suitability of the suitability of the suitability. Johnson & Johnson of the suitability of the suitability of the suitability of the suitability. PvL Ltd., and Infinity Medicam Solutions shall not be responsible or liable for any injury caused directly or indirectly from use of information or exercise instructions.



తుంటి వ్యాయామాలు

Live Active

Follow these simple exercises

Knee Exercises

Hip Exercises



Seated Straight Leg Raise

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.



Knee to Stomach stretch

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.



Supine Quadriceps stretch

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 atternate legs



Seated Pillow Squeeze

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.

Prone Quadriceps Stretch

Lie on your stomach and bend your knee backwards towards your hip until you feel a stretch in front of the thigh. Hold for a count of 5. Repeat with both the legs 20 times each.

Quadriceps clenches

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 with alternate legs for 20 times.



Straight-Leg Raises (Prone)

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.



Straight-Leg Raises (Supine)

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



Side Lying Leg Raise

Lie on your side with your hip on top and the bottom leg bent to provide support. Keep top leg straight and slowly lift it up as high as possible. Hold for a count of five and then relax. Repeat as comfortable on both sides.

Do's

- Exercise your arthritic joints. Regular exercise strengthens muscles and gradually reduce your pain and improve your mobility.
- Breathe normally while exercising. To avoid getting fatigued, do not hold your breath while exercising.
- Reduce your body weight through diet and exercise. Weight loss can significantly reduce stress on your joints and slow the progression of OA.
- Ask your doctor about alternate pain killer, if your pain has not reduced. Inform your physician of certain conditions that make your pain worse, such as insomnia, depression, etc.

Prone Buttocks Squeeze

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



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.



Supine Hip Abduction

Lie on your back. Keep your toes pointed towards 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.

Dont's

- Do not self medicate with pain killers, such as Diclofenac, Lornoxicam, Etoricoxib etc. Frequent and long-term use of these drugs can accelerate the progression of OA and is associated with the development of kidney and liver toxicity, causing gastric ulceration and bleeding.
- If pain increases after doing exercises, stop them and consult your doctor
- Prolonged duration of activities that may strain or damage your joints (e.g., running, jumping, gardening, lifting heavy objects, squatting, kneeling, etc.).

References: 1. Encodes for Cloveric Hip Pair [Innered] University of Unit. Headhares. (updated 2018 Jac; cbad 2021 Nov 18]. Available from: https://www.safukted.com/integrates/updated/2018 Nov 18]. Available from: https://www.safukte.com/integrates/updated/2018 Nov 18]. Available from: https://www.safukted/2018 Nov 18]. Available from: https://www.safukted/2018 Nov 18]. Available from: https://wwww.safukted/2018 Nov 18]. Ava



This educational leaflet, sponsored by Janssen Pharmaceuticals, a division of Johnson & Johnson Pvt. Ltd., Mumbai, has been developed by Infinity Medicom Solutions, Mumbai, The information (including without limitation, advice and recommendations) are intended solely as general informational aid and are neither medical nor healthcare advice for any individual problem or a substitute for medical or other professional advice from a doctor familiar with your unique facts. Before use of any information or exercises in this leaflet, it is recommended that advice from a qualified healthcare professional be taken about their suitability. Johnson & Johnson Pvt. Ltd., and Infinity Medicom Solutions shall not be responsible or liable for any injury caused directly or indirectly from use of information or exercise instructions.





