

## होम व्यायाम कार्यक्रम - घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद घुटने के लिए

निर्देश:

यदि आप सहयोग करें तो व्यायाम कार्यक्रम आसान और पीड़ारहित होगा। इसे नीचे संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है:

रोगी को अपने वॉकर की व्यवस्था करनी होती है।

प्रत्येक अंग के लिए बड़े आकार के आइस पैक (3M) 1 की व्यवस्था करें।

रोगी को दिन के समय सोने न दें (दोपहर में एक घंटे से अधिक झपकी न लें)

सभी व्यायाम एक घंटे के बाद दोहराएं (चलने सहित प्रत्येक घंटे में 10-15 मिनट व्यायाम करें)

एक्सरसाइज से पहले और बाद में 10 मिनट के लिए आइस पैक लगाएं।

### 1. छाती विस्तार व्यायाम

- स्पाइरोमेट्री



- थोरेसिक विस्तार अभ्यास

- अपने दोनों हाथों को अपनी छाती पर रखें और नाक से सांस लें, पांच सेकंड के लिए रुकें और मुंह से सांस छोड़ें (धीरे-धीरे और धीरे-धीरे - 20 दोहराव)

- अपने हाथ को पकड़ें और अपने कंधे को मोड़ें और नाक से गहरी सांस लें और फिर मुंह से सांस छोड़ते हुए अपने कंधे को फैलाएं (धीरे और धीरे - 20 दोहराव)

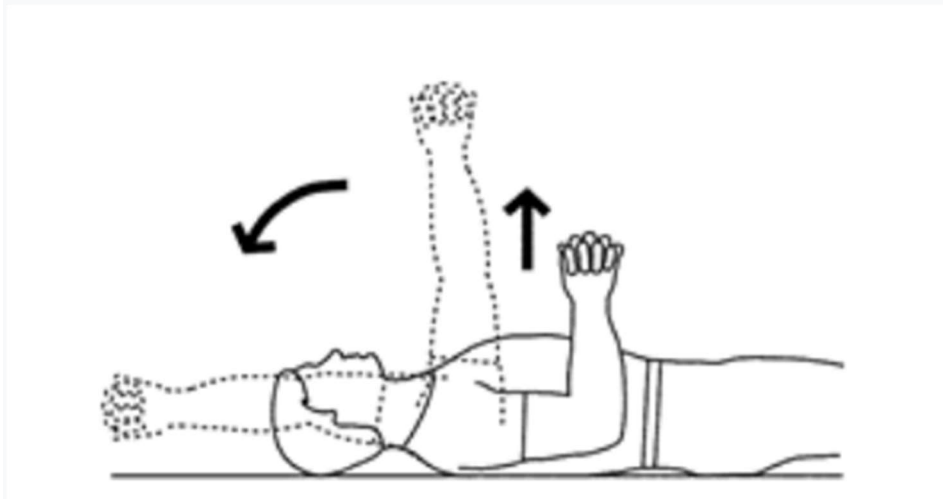
## 2. ऊपरी अंग व्यायाम

(i) मुट्ठी बनाकर 2 सेकंड के लिए रुकें (इसे 30 बार दोहराएं)

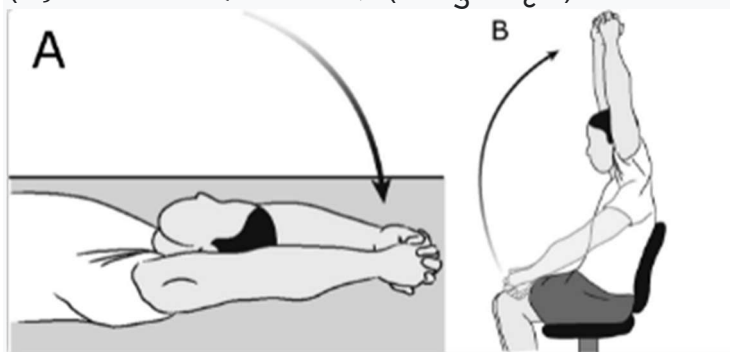
(ii) कोहनी का फड़कना / विस्तार (30 पुनरावृत्ति)



(iii) शोल्डर फ्लेक्सन / एक्सटेंशन (30 रिपीटेशन)



(iv) कंधे का अपहरण / जोड़ (30 पुनरावृत्ति)



### 3. एंकल पंप और सर्कल (पीठ के बल लेटना)

अपनी दोनों टखनों को ऊपर की ओर मोड़ें, अपने पैर की उंगलियों को अपनी ओर खींचें, फिर अपनी दोनों टखनों को नीचे की ओर मोड़ें, अपने पैर की उंगलियों को आप से दूर रखें। इसके अलावा, प्रत्येक पैर को दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएँ, अपने पैर की उंगलियों को छत की ओर रखें (धीरे और धीरे - 20 पुनरावृत्ति)



### 4. जांघ का निचोड़ (क्वाड्रिसेप्स सेट) (पीठ के बल लेटना)

अपने घुटने के पिछले हिस्से को बिस्तर में नीचे धकेलते हुए अपनी जांघ के सामने की मांसपेशियों को कस लें। 5 सेकंड के लिए रुकें और आराम करें। विपरीत पैर से दोहराएं। (धीरे और धीरे - 15 दोहराव)



### 5. एड़ी स्लाइड (कूल्हे और घुटने का फ्लेक्सियन) (पीठ के बल लेटना)

अपनी एड़ी को बिस्तर पर रखते हुए अपनी एड़ी को अपने नितंबों की ओर खिसकाएं। अपनी एड़ी को वापस नीचे की ओर शुरुआती स्थिति में स्लाइड करें। व्यायाम के दौरान अपने नीकैप को छत की ओर रखें। आप अपनी एड़ी के नीचे एक प्लास्टिक बैग का उपयोग करना चाह सकते हैं ताकि इसे आसानी से स्लाइड करने में मदद मिल सके। विपरीत पैर से दोहराएं। (धीरे और धीरे - 15 दोहराव)



## 6. लेग स्लाइड (अपहरण/जोड़)

अपने घुटने को छत की ओर ऊपर की ओर रखते हुए, अपने पैर को बगल की ओर खिसकाएँ। प्रारंभिक स्थिति में लौटने के लिए अपने पैर को वापस स्लाइड करें। आप अपनी एड़ी के नीचे एक प्लास्टिक बैग का उपयोग करना चाह सकते हैं ताकि इसे आसानी से स्लाइड करने में मदद मिल सके। विपरीत पैर से दोहराएं।



## 7. सीधा पैर उठाता है

अपने एक पैर को बिस्तर पर सपाट रखते हुए मोड़ें। अपने घुटने को सीधा रखते हुए अपने विपरीत पैर को ऊपर उठाएं (लगभग 12 इंच)। संक्षेप में पकड़ो। 5 सेकंड के लिए धारण करने की प्रगति। धीरे-धीरे अपने पैर को नीचे करें और आराम करें। विपरीत पैर से दोहराएं।



## 8. पार्श्व लेटने की स्थिति

जितना हो सके घुटने अपने आप झुके, फिर 10 तक गिनें और फिर सीधा करें (10 दोहराव)। अधिकतम मोड़ पर (तुला स्थिति)। डॉक्टर बेचैनी के स्तर को समाप्त करने के लिए थोड़ा और आगे बढ़ाएं लेकिन कोई दर्द नहीं होगा। 0-10 (10 दोहराव) की गिनती के लिए रुकें। प्रतिरोध बनाम फ्लेक्सियन 5:1 . के खिलाफ चाप क्वाड्रिसेप्स संकुचन समाप्त करें

## 9. घुटने का झुकना (बैठकर घुटने को मोड़ना)

एक कुर्सी पर बैठो। जितना हो सके अपने घुटने को पीछे की ओर मोड़ें। 10 सेकंड के लिए रुकें। प्रारंभिक स्थिति पर लौटें और आराम करें। 5 बार दोहराएं।



## 10. सिटिंग किक्स (लंबे आर्क क्वाइस)

मजबूत कुर्सी पर बैठें। जितना हो सके अपने घुटने को सीधा करते हुए अपने पैर को ऊपर उठाएं। अपने घुटनों के स्तर को रखने की कोशिश करें, जैसे कि आप अपनी गोद में एक ट्रे पकड़ रहे थे। 5 सेकंड के लिए रुकें। धीरे-धीरे अपने पैर को नीचे करें और आराम करें। प्रारंभिक स्थिति पर लौटें और विपरीत पैर के साथ दोहराएं।



## 11. घुटना झूलना/झूलना



बिस्तर पर बैठ जाएं ताकि आपके पैर फर्श को न छुएं। अपने घुटनों को मोड़ने दें। अपने सर्जिकल पैर को आगे-पीछे घुमाएं ताकि आप धीरे से पलटने वाली सनसनी महसूस करें। ऐसा 2 से 3 मिनट तक करें।

## 12. स्टैंडिंग में (चाल प्रशिक्षण (चलना))

घुटनों को खुला रखें : छोटे कदम, घुटनों को मोड़ें, दोनों पैरों पर बराबर भार, एड़ी का प्रहार टिप टोइंग (पैर की उंगलियों पर न्यूनतम समर्थन के साथ खड़े होना) 10 दोहराव + 10 तक गिनें।

बैठने की स्थिति (उच्च कुर्सी) - जांघ के समर्थन के साथ

सक्रिय (स्वयं से) जितना हो सके घुटने को मोड़ें। 10 सेकंड (15 दोहराव) पकड़ो और गिनें। अधिकतम सीमा प्राप्त होने के बाद सहायक व्यक्ति और अधिक फ्लेक्सन (झुकने की ओर) में धक्का देगा, उसी समय रोगी को हाथ पकड़ने और कसने / गहरी सांस लेने के लिए कहें। एड़ी को सहारा देने के लिए एक कुर्सी सामने रखें और घुटने को नीचे की ओर दबाएं और 10 (15 दोहराव) तक गिनने के लिए घुटने को नीचे की ओर दबाएं।

सहारा देने वाला व्यक्ति घुटने को नीचे दबाएगा। घुटने के लटकने (फ्री स्विंगिंग) को 10-20 प्रतिनिधि आराम करने के लिए रोगी स्वयं को दबाएगा।

हर समय अच्छी तरह से समर्थित रहें। इन अभ्यासों को स्वयं जितनी बार आराम से दोहराएं, दोहराएं।

## बैठो - खड़े मत रहो

सर्जरी के पहले चार हफ्तों में दैनिक गतिविधियों जैसे कि अपने दाँत ब्रश करना, कपड़े पहनना, स्नान करना आदि के दौरान खड़े होने के बजाय बैठें।

दैनिक गतिविधियों को करने के लिए आवश्यक प्रयास को कम करें:

नियोजन योजना दैनिक कार्य अनुसूची। प्राथमिकताएं निर्धारित करें, भारी और हल्के कर्तव्यों को वैकल्पिक करें और बार-बार ब्रेक की अनुमति दें।

पोजिशनिंग - जब भी संभव हो काम करने की उचित ऊंचाई का उपयोग करें। किसी भी अनावश्यक झुकने, पहुंचने और खींचने को हटा दें।

सुरक्षा आपके जोड़ों को अत्यधिक तनाव से बचाती है। बार-बार पोजीशन बदलें।



## ड्राइविंग

जब तक अन्यथा सलाह न दी जाए तब तक आपको गाड़ी नहीं चलानी चाहिए। यह आपकी सर्जरी के 4-6 सप्ताह बाद हो सकता है। इसका कारण यह है कि आपकी व्यक्तिगत सुरक्षा मुख्य चिंता है। त्वरक और ब्रेक को काम करने के लिए आपको अपने पैर के अच्छे नियंत्रण और समन्वय की आवश्यकता होती है।

### काम पर लौटना

यह आपकी सर्जरी के 2-6 सप्ताह बाद हो सकता है। यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप किस प्रकार के काम पर वापस जाते हैं। इसका कारण यह है कि आपकी व्यक्तिगत सुरक्षा मुख्य चिंता है और हर कोई अलग-अलग दरों पर ठीक हो जाता है।

## आहार

आपके आहार पर कोई प्रतिबंध नहीं है (मधुमेह रोगियों को छोड़कर) लेकिन ध्यान रखें कि आपकी अभी-अभी बड़ी सर्जरी हुई है, इसलिए सुनिश्चित करें कि आप प्रोटीन के लिए भरपूर मात्रा में फल और सब्जियां और दालें, बीन्स और लीन मीट खाएं (यदि मांसाहारी हैं) और लोहा। कोशिश करें और दिन में 6-8 गिलास पानी पिएं।

### खेल और गतिविधियां

आपका नया कृत्रिम अंग दैनिक जीवन की गतिविधियों के लिए डिज़ाइन किया गया है, न कि उच्च प्रभाव वाले खेलों के लिए। आप निश्चित रूप से स्वयं को हल्की खेल गतिविधियों में शामिल कर सकते हैं। चलने, तैरने और साइकिल चलाने की सलाह दी जाती है। आक्रामक खेल, जैसे दौड़ना, कूदना, बार-बार चढ़ना और भारी उठाना आपके जोड़ के कार्य और दीर्घकालिक सफलता को खराब या समझौता कर सकता है और इसलिए इससे बचा जाना चाहिए।

## घूमना

अपने व्यायाम कार्यक्रम के अलावा, आपको चलने के लिए समय अवश्य छोड़ना चाहिए।

चलना आपकी ताकत और सहनशक्ति का निर्माण करने में मदद करता है।

अपने घर के चारों ओर दिन में तीन से पांच बार घूमें। बाथरूम या किचन का चक्कर लगाना ही काफी नहीं है। बाहर और समुदाय में चलने की प्रगति।



महत्वपूर्ण: अपने चिकित्सक से बात करें कि आपको प्रत्येक दिन कितनी दूर चलना चाहिए ताकि आप इसे ज़्यादा न करें।

डॉ राजीव के शर्मा

एमएस। (अर्थ) स्वर्ण पदक विजेता, डी.एन.बी. (ऑर्थ), एम.सीएच. (ऑर्थ)

अध्यक्ष, हड्डी रोग संस्थान

ज्वाइंट रिप्लेसमेंट, स्पोर्ट्स मेडिसिन और ट्रॉमा

मूलचंद मेडिसिटी, लाजपत नगर, नई दिल्ली, भारत

अध्यक्ष-चुनाव, भारतीय आर्थ्रोप्लास्टी एसोसिएशन

पूर्व उपाध्यक्ष, नयति हेल्थकेयर एनसीआर, दिल्ली और गुरुग्राम

पूर्व प्रबंध निदेशक, प्राइमामेड अस्पताल, दिल्ली एनसीआर

पूर्व वरिष्ठ सलाहकार, अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

पूर्व संकाय, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली

