


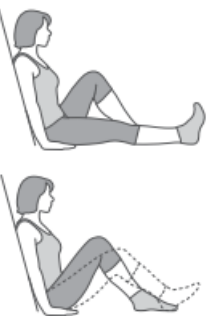







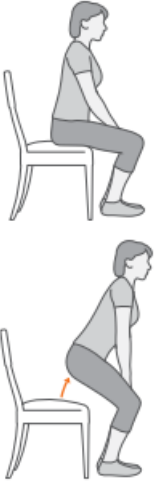
EXERCISES FOR OSTEOARTHRITIS OF KNEE

ଆଶୁରୁଗଣ୍ଠି ବାତ/ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ

	<p>STRAIGHT LEG RAISE (SITTING) ସିଧା ଗୋଡ଼ ଉଠାନ୍ତୁ (ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ)</p>	<p>Sit well back in the chair with a good posture. Straighten one leg, hold for a slow count to 10 and then slowly lower your leg. Repeat this at least 10 times with each leg. As you improve, try the exercise with light weights on your ankles and with your toes pointing towards you.</p>	<p>ଚେୟାରରେ ସିଧା ବସନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଉଠାନ୍ତୁ, ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀର ଗଣନା କରି ଗୋଡ଼କୁ ଧୀର ରଖ ଏବଂ ତାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ, ଗୋଡ଼ରେ ହାଲୁକା ଓଜନ ସହିତ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଚେଷ୍ଟା କର ।</p>	<p>Get into the habit of doing this every time you sit down. 10 times per session.</p> <p>ଦିନକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବସିବା ସମୟରେ ଏହା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଥରରେ ୧୦ ଥର ।</p>
	<p>STRAIGHT LEG RAISE (LYING) ସିଧା ଗୋଡ଼ ଉଠାନ୍ତୁ (ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ)</p>	<p>Lie down straight on a bed. Bend one leg at the knee. Hold your other leg straight and lift your foot just off the bed. Hold for a slow count of 5 initially then progress to 10 (as you improve), then lower down the leg. Repeat 5 times initially then progress to 10 times (as you improve) with each leg every morning and evening.</p>	<p>ଖଟ ଉପରେ ସିଧା ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ର ଆଶୁରୁକୁ ଭାଙ୍ଗି କରି ପାଦ ଖଟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଖଟରୁ ପାଦ ଉଠାନ୍ତୁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ତାପରେ କିଛି ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡକୁ ଅଗ୍ରଗତି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ସହିତ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୫ ଥର କର, କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ୧୦ ଥର କର ।</p>	<p>Get into the habit of doing this in the morning and at night while lying in bed. Repeat 5 times initially then progress to 10 times (as you improve) with each leg.</p> <p>ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ସହିତ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୫ ଥର କର, କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ୧୦ ଥର କର ।</p>

			କର, କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ 10 ଥର କର ।	
<div>3</div> 	ISOMETRIC CONTRACTION OF QUADRICEPS MUSCLE STRETCH କ୍ୱାଡ୍ରସେପ୍ସ ଆଇସୋମେଟ୍ରିକ କନଟ୍ରେକ୍ସନ୍	<p>Lie down straight on a bed or floor. Place a rolled-up towel under the ankle of the leg to be exercised. Bend the other leg at the knee. Use the muscles of your straight leg to push the back of your knee firmly towards the bed or the floor. Hold for a slow count of 10 seconds. Repeat at least 20 times with each leg.</p> <p>This exercise helps to strengthen your quadriceps and prevents your knee from becoming permanently bent.</p>	<p>ଖଟ ଉପରେ ସିଧା ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଡୁକୁ ଭାଙ୍ଗି କରି ପାଦ ଖଟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା କରି ରଖୁଥିବା ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଁ ଡଳେ ଏକ ଟାଣେଇ ରୋଲ୍ କରି ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ମାଂସପେଶୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆଣ୍ଡୁ ପଛପଟକୁ ଖଟ ଆଡ଼କୁ ଠେଲନ୍ତୁ (ହାତରେ ଠେଲିବେ ନାହିଁ) ଏବଂ ଏହାକୁ ୧୦ ଗଣନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ରେ ୨୦ ଥର କରନ୍ତୁ ।</p> <p>ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କ ଜଙ୍ଘ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆଣ୍ଡୁକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ବଙ୍କା ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।</p>	<p>Do this at least once a day when lying down. Repeat at least 20 times with each leg.</p> <p>ଦିନକୁ ଥରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ରେ ୨୦ ଥର କରନ୍ତୁ ।</p>
<div>4</div> 	LEG STRETCH ଲେଗ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଚ	<p>Sit on the floor or bed with your legs stretched out in front. Keeping your foot to the floor, slowly bend one knee until you feel it being comfortably stretched. Hold for 10 seconds. Straighten your leg as far as you</p>	<p>ଡଳେ କିମ୍ବା ଖଟରେ ଗୋଡ଼ ଆଗରେ ଲମ୍ବ କରି ବସ । ପାଦକୁ ବିଛଣାରେ ରଖି, ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଡୁକୁ ବଙ୍କା କର ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଆଣ୍ଡୁରେ ସହି ହୋଇଥିବା ଭଳି ଟାଣ ଅନୁଭବ କରିବା ଯାଏଁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୧୦</p>	<p>Do this at least twice a day i.e. once in the morning and once in the evening. Repeat at least 10 times with each leg.</p> <p>ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ (ସକାଳେ ଥରେ ଏବଂ</p>

		can and hold for 10 seconds. Repeat 10 times with each leg.	ଗଣନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ରେ ୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ ।	ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଥରେ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ରେ ୧୦ ଥର କରନ୍ତୁ।
<div>5</div> 	STEP UPS ଝେଉଁ ଅପ୍	<p>Step onto the bottom step of stairs with your right foot. Bring up your left foot, then step down with your right foot, followed by your left foot. Repeat with each leg until you get short of breath (Minimum 10 times). Hold on to the bannister if necessary. As you improve, try to increase the number of steps you can do in one minute and the height of the step.</p>	<p>ଡାହାଣ ପାଦ ତଳ ପାହାଚ ଉପରେ ରଖି ବାମ ପାଦ ଭି ସେହି ପାହାଚ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ। ତାପରେ, ଆପଣଙ୍କର ଡାହାଣ ପାଦ ତଳକୁ ରଖନ୍ତୁ, ତା' ପରେ ଆପଣଙ୍କର ବାମ ପାଦ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ। କ୍ଳାନ୍ତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ସହିତ ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ। (ଅଥବା ସର୍ବନିମ୍ନ 10 ଥର) ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ହାତ ରେଲିଂ କୁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।</p>	<p>Do this at least once a day in the morning or in the evening. Repeat minimum 10 times in one session or till you get tired.</p> <p>ଦିନରେ ସକାଳେ ଥରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ଥରରେ କ୍ଳାନ୍ତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ ସହିତ ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ। (ଅଥବା ସର୍ବନିମ୍ନ 10 ଥର)</p>
<div>6</div> 	KNEE SQUATS ଆଣ୍ଡୁ ସ୍କ୍ୱାଟସ୍ ।	<p>Hold onto a chair or work surface for support. Squat down until your kneecap covers your big toe. Return to standing. Repeat at least 10 times. As you improve, try to squat a little further. Don't bend your knees beyond a right angle.</p>	<p>ଏକ ଚେୟାର ଧରି, ଆପଣଙ୍କ ଆଣ୍ଡୁଗଣ୍ଠି, ବଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଳକୁ ଖସିଯାଆନ୍ତୁ। ତାପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ। 10 ଥର କରନ୍ତୁ। ୯୦ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଅଧିକ ଆଣ୍ଡୁକୁ ଭାଙ୍ଗିବେ ନାହିଁ ।</p>	<p>Do this at least twice a day i.e. once in the morning and once in the evening.</p> <p>ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ (ସକାଳେ ଥରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଥରେ)।</p>

	<p>LEG CROSS ଗୋଡ଼ କ୍ରସ୍</p>	<p>Sit on the edge of a table or bed. Cross your ankles over. Push your front leg backwards and back leg forwards against each other until your thigh muscles become tense. Hold for 10 seconds, then relax. Switch legs and repeat. Do four sets with each leg.</p>	<p>ଜନ୍ମର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ନ ଲାଗିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ଆଗ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ଠେଲି ଠେ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ ଭି କରିନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ ଏହା ଚାରିଥର କରିନ୍ତୁ ।</p>	<p>Get into the habit of doing this every time you sit down. Do four sets with each leg.</p> <p>ଦିନକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବସିବା ସମୟରେ ଏହା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ ଏହା ଚାରିଥର କରିନ୍ତୁ ।</p>
	<p>SIT/STANDS ବସ୍ / ଉଠ</p>	<p>Sit on a chair. Without using your hands for support, stand up and then sit back down. Make sure each movement is slow and controlled. Repeat for one minute. If the chair is too low, start with rising from a cushion on the seat and remove when you don't need it any more. As you improve, try to increase the number of sit/stands you can do in one minute and try the exercise from lower chairs or the bottom two steps of a staircase.</p>	<p>ଗୋଟିଏ ଟେବୁଲରେ ବସନ୍ତୁ। ହାତ ବ୍ୟବହାର ନକରି, ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାପରେ ବସନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କରିନ୍ତୁ। କିଛି ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ, ଗୋଟିଏ ମିନିଟରେ ଆପଣ କରିପାରିବା ସିଟ୍ / ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।</p>	<p>Do this at least once a day in the morning or in the evening. Do for one minute per session and count the number of sit/stands each minute. Try to increase the number per minute.</p> <p>ଦିନରେ ସକାଳେ ଥରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କରିନ୍ତୁ। କିଛି ଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ, ଗୋଟିଏ ମିନିଟରେ ଆପଣ କରିପାରିବା ସିଟ୍ / ଷ୍ଟାଣ୍ଡ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।</p>