AAHKS
Patient
Education
Committee

कूल्हों के पूर्ण प्रत्यारोपण के बाद होम थेरेपी के कसरत

सर्जरी के बाद स्वास्थ्य लाभ

कूल्हे के प्रत्यारोपण का पूरा लाभ देखने के लिए थेरेपी पुनर्सुधार की प्रक्रिया का एक आवश्यक हिस्सा होगा। थेरेपी **सूजन कम कर सकती है, दर्द घटा सकती है, हिलने-डुलने के दायरे को बढ़ा सकती है, मज़बूती दे सकती है, संतुलन बढ़ा सकती है और सहनशक्ति विकसित कर सकती है।** अधिकांश रोगी **4 से 6 सप्ताह** के भीतर बैठ कर करने वाले कामों और गतिविधियों जैसे कि ड्राइविंग को फिर से शुरू कर सकते हैं जबकि ज़्यादा मेहनत वाले व्यवसायों में अधिक समय लग सकता है।

आपको प्रतिदिन व्यायाम के लिए **30** से **60 मिनट** देने की सलाह दी जाती है। आप अपने व्यायाम की दिनचर्या को विभाजित कर सकते हैं और कुछ व्यायाम सुबह और अन्य दोपहर में कर सकते हैं या अलग-अलग दिनों में व्यायाम के अलग-अलग समूह कर सकते हैं।

अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हिप एंड नी सर्जन्स (AAHKS) ने आपके कूल्हों के प्रत्यारोपण के बाद आपके लिए एक घरेलू व्यायाम कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की है। यह विज्ञप्ति पत्रक हमारे रोगी व्यायाम के वीडियो के साथ है जिसे आप www.AAHKS.org/HipKnee पर पा सकते हैं। व्यायाम स्ट्रेचिंग (अंगों को तानना), स्ट्रेंथनिंग (मांसपेशियों को मज़बूती देना) , एंड्यूरेंस (सहनशीलता बढ़ाना) और बैलेंस (संतुलन बनाना) पर ध्यान केंद्रित करेंगे। कूल्हा पुनर्सुधार कार्यक्रम को तीन चरणों में विभाजित किया गया है: ***सप्ताह 1-3, सप्ताह 4-6, सप्ताह 7 और आगे.*** अपनी सुधार का ट्रैक रखने के लिए आप संलग्न शेड्यूल को प्रिंट कर सकते हैं।

यह कार्यक्रम कूल्हे की मांसपेशियों के लिए अधिक विशिष्ट व्यायामों के पहले स्ट्रेचिंग की वार्म-अप अवधि के साथ शुरू होता है। हम सूजन और परेशानी में मदद पाने के लिए व्यायाम करने से पहले या बाद में बिना नुस्खे वाली प्रदाहनाशी दवाओं जैसे आइबुप्रोफ़ेन, नैप्रोक्सन, मेलॉक्सिकैम या एसिटामिनोफ़ेन जैसी दर्द निवारक दवाओं का उपयोग करने की सलाह देते हैं। कृपया अपने चिकित्सक के मार्गदर्शन और पैकेज पर खुराक के निर्देशों का पालन करें। हम व्यायाम करने से पहले और बाद में वार्म-अप और कूल-डाउन की छोटी अवधियों की सलाह देते हैं।

ये व्यायाम जोड़ों के पूर्ण प्रत्यारोपण के बाद पुनर्सुधार के लिए एक सामान्य मार्गदर्शक हैं। आठ सप्ताह के कार्यक्रम को पूरा करने के बाद, आपको अपनी मांसपेशियों को मजबूत रखने और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए सप्ताह में दो से तीन दिन "रखरखाव व्यायाम कार्यक्रम" जारी रखना चाहिए। आपकी सुधार की जांच के लिए बार-बार फॉलो-अप अपॉइंटमेंटों की आवश्यकता होगी। कृपया ध्यान रखें कि हो सकता है कि आपका सर्जन आपके कूल्हों की विशेष सर्जरी के आधार पर आपसे **कूल्हे की कुछ निश्चित**

सावधानियों का पालन करवाए। कृपया नीचे दिए गए किसी भी व्यायाम को शुरू करने से पहले अपने सर्जन से मिलें ताकि सुनिश्चित हो सकें कि आप सुरक्षित तरीके से व्यायाम करते हैं।

अस्वीकरण

कृपया व्यायामों का उपयोग एक मार्गदर्शक के रूप में करें क्योंकि यह तय करने के लिए कि कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद आपके स्वास्थ्य-लाभ के लिए कौन से उपचार की तैयारी सही है, यह अंतिम रूप से आपके और आपके सर्जन के बीच है। आपका सर्जन इस रूटीन में बदलाव की सलाह दे सकता है। यदि आप किसी भी असामान्य असुविधा, चक्कर आना या बेहोशी का अनुभव करते हैं, तो कृपया व्यायाम करना बंद कर दें और जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

कूल्हे के व्यायाम का सारांश

	सप्ताह 1-3	सप्ताह 4-6	सप्ताह 7+
स्ट्रेच	हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच	हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच	हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच
	काफ़ स्ट्रेच हील कॉर्ड	काफ़ स्ट्रेच हील कॉर्ड	काफ़ स्ट्रेच हील कॉर्ड
	सेकेंड्री काफ़ स्ट्रेच	सेकेंड्री काफ़ स्ट्रेच	सेकेंड्री काफ़ स्ट्रेच
स्ट्रेंथनिंग	ग्लूट सेट	क्वाड आर्क	हिप-ऐब्डक्शन / ऐडक्शन
	एंकल पंप	प्रोन नी बेंड	मिनी-स्क्वाट
	थाई स्क्वीज़	स्ट्रेट लेग रेज़	स्टेप-अप्स
	क्वाड सेट	हिप-ऐब्डक्शन / ऐडक्शन	ब्रिज़
	क्वाड आर्क	हील स्लाइड	
	प्रोन नी बेंड	मिनी-स्क्वाट	
	काफ़ रेज़		
एंड्यूरेंस	चलना	ट्रेडमिल	ट्रेडमिल
		एलिप्टिकल	एलिप्टिकल
		स्थिर बाइसाइकिल	स्थिर बाइसाइकिल
बैलेंस	आंखें खुली	आँखे खुली / आँखे बंद	आँखे खुली / आँखे बंद

AAHKS Patient Education Committee

विषय सूची

कूल्हे के व्यायाम

स्ट्रेच

हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच....6
काफ़ स्ट्रेच....7

स्ट्रेंथनिंग

ग्लूट सेट....10
एंकल पंप....11
थाई स्क्वीज़....12
क्वाड सेट....13
क्वाड आर्क....14
प्रोन नी बेंड....15
काफ़ रेज़....16
स्ट्रेट लेग रेज़....17
हिप-ऐब्डक्शन / ऐब्डक्शन....18
हील स्लाइड....21
मिनी स्क्वाट....22
स्टेप-अप्स....23
ब्रिज़....24

एंड्यूरेंस

ट्रेडमिल/एलिप्टिकल/ स्थिर बाइसाइकिल....25

बैलेंस

आंखें खुली / आंखें बंद करके खड़े होने का संतुलन....27

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

स्ट्रेचिंग के व्यायाम

स्ट्रेचिंग मांसपेशियों को कसरत के लिए तैयार करके चोट को रोकने में मदद करती है। आमतौर पर, रोगियों को व्यायाम करने से पहले **5 से 10 मिनट** स्ट्रेचिंग करने की सलाह दी जाती है। स्ट्रेचिंग की तैयारी में मांसपेशियों को आराम पहुँचाने में मदद के लिए एक हीटिंग पैड या गर्म तौलिया का उपयोग किया जा सकता है। व्यायाम के बीच-बीच में मांसपेशियों को ऐंठने से बचाने के लिए निम्नलिखित स्ट्रेच भी किए जा सकते हैं। एक अच्छी स्ट्रेचिंग को जारी रखना आपके कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद बनने वाले निशान के ऊतक को तोड़ने में भी मदद कर सकती है। यह अनुशंसा की जाती है कि आपके व्यायाम का कार्यक्रम स्ट्रेच के साथ शुरू और समाप्त हो। व्यायाम के बाद कूल्हे या सूजी हुई मांसपेशियों पर बर्फ लगाई जा सकती है।

स्ट्रेचिंग के व्यायाम के लिए सामान्य सुझाव

- ✓ व्यायाम कार्यक्रम के लिए अपनी मांसपेशियों को तैयार करने के लिए 5 से 10 मिनट चलकर वार्म-अप करें।
- ✓ यह याद रखें कि स्ट्रेच को धीमे और नियंत्रित तरीके से करना है, तेजी से हिलने-डुलने से बचें।
- ✓ जब तक आपको मांसपेशी में “सहनीय पीड़ा” का अनुभव न हो, तब तक हर एक स्ट्रेच करें; अपके आराम के अनुसार स्ट्रेच को एडजस्ट करें।
- ✓ **10 से 30 सेकंड** के लिए एक पोज़िशन में बने रहने की कोशिश करें (जैसा कि प्रत्येक व्यायाम के लिए दिया गया है)।
- ✓ धीरे-धीरे असल शुरूआती पोज़िशन में लौट आएं।
- ✓ एक गहरी सांस लें और दोहरावों के बीच **5 सेकंड के लिए आराम करें**।
- ✓ कूल-डाउन- व्यायाम खत्म करने के लिए 5 से 10 मिनट बर्फ लगाना या धीमी गति से चलना।

ध्यान दें: जब आप पहली बार स्ट्रेचिंग प्रोग्राम शुरू करते हैं, तब मांसपेशियों में थोड़े दर्द की उम्मीद कर सकते हैं।

हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच
बैठ कर

हैमस्ट्रिंग आपकी जांघों के पीछे की मांसपेशियों का एक समूह है। इन मांसपेशियों को स्ट्रेच करना महत्वपूर्ण है क्योंकि घुटने के प्रत्यारोपण के बाद वे कड़े हो सकते हैं। आपकी मांसपेशियों को अन्य कसरतों के लिए तैयार करने के लिए वार्म-अप के दौरान भी इस स्ट्रेच का उपयोग किया जाता है। हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच करने के कुछ तरीके हैं। स्ट्रेचिंग की कसरत के दौरान आराम करने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। अपनी सांस को मत रोकें। इसके बजाय, थोड़ा और स्ट्रेच करने की कोशिश करते हुए धीमी गहरी सांस लेने पर ध्यान दें। **अपने पैर की उंगलियों को हर समय छत की ओर किए रहना याद रखें। कृपया स्ट्रेचिंग की इस कसरत को करने से पहले अपने सर्जन से मिलें।**

1. हार्डबैक कुर्सी पर बैठकर शुरुआत करें, अपने पैर को सीधे अपने सामने स्टूल या कुर्सी पर रखें।

2. अपनी पीठ को सीधा रखते हुए, धीरे-धीरे अपने पैर की उंगलियों तक पहुंचें, साथ ही साथ अपने घुटने को सीधा रखें (आप अपनी जांघ के पिछले हिस्से की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस करेंगे

3. खिंचाव को **30 सेकंड** के लिए बनाए रखने की कोशिश करें।

4. धीरे-धीरे शुरूआती पोज़िशन में लौट आएं।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	1	30 सेकंड

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

काफ़ स्ट्रेच
हील कॉर्ड

यह कसरत पिंडली की मांसपेशियों को खींचता है। कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद ये मांसपेशियाँ कड़ी हो सकती हैं। आपकी मांसपेशियों को अन्य कसरतों के लिए तैयार करने के लिए वार्म-अप के दौरान भी इस स्ट्रेच का उपयोग किया जाता है। आपको यह स्ट्रेच पूरा करने के लिए **एक दीवार या दरवाज़े के बगल में झुकना होगा।** काफ़ स्ट्रेच को पूरा करने के कुछ तरीके हैं। स्ट्रेचिंग की कसरतों को करने के दौरान आराम करने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। अपनी सांस को मत रोकें। इसके बजाय, थोड़ा और स्ट्रेच करने की कोशिश करते हुए धीमी गहरी सांस लेने पर ध्यान दें। अपनी एड़ी को जमीन पर टिका कर दीवार/दरवाज़े के निचले भाग पर पैर की उंगलियों को रखकर शुरू करें। अपने पैर की उंगलियों को पूरे समय आगे की ओर रखना सुनिश्चित करें।

1. अपनी एड़ी को जमीन पर टिका कर दीवार/दरवाज़े के निचले भाग पर पैर की उंगलियों को रखकर शुरू करें। अपने पैर की उंगलियों को हर समय आगे की ओर रखना सुनिश्चित करें।
2. याद रखें कि अपने घुटनों को सीधा रखना है और तब तक आगे की ओर झुके रहें जब तक आप अपनी पिंडली के पिछले हिस्से में खिंचाव महसूस न कर लें।
3. खिंचाव को **30 सेकंड** के लिए बनाए रखने की कोशिश करें।
4. धीरे-धीरे शुरूआती पोज़िशन में लौट आएं।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	1	30 सेकंड

सेकेंड्री
काफ़ स्ट्रेच

काफ़ स्ट्रेच का दूसरा भाग नीचे दिखाया गया है। यह कसरत पहले स्ट्रेच की तुलना में पिंडली की मांसपेशियों को अलग तरह से खींचता है। आपकी मांसपेशियों को अन्य कसरतों के लिए तैयार करने के लिए वार्म-अप के दौरान भी इस स्ट्रेच का उपयोग किया जाता है। आपको यह स्ट्रेच पूरा करने के लिए **एक दीवार या दरवाज़े के बगल में झुकना होगा।** स्ट्रेचिंग की कसरतों को करने के दौरान आराम करने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। अपनी सांस को मत रोकें। इसके बजाय, थोड़ा और स्ट्रेच करने की कोशिश करते हुए धीमी गहरी सांस लेने पर ध्यान दें।

1. खड़े होकर एक पैर दूसरे के सामने रखकर अपनी इस स्थिति में दीवार को धक्का दें।
2. दोनों पैरों के पंजों को आगे की ओर रखें जबकि आपके हाथ दीवार/दरवाजे पर हों। अपनी एड़ी को पूरे समय जमीन पर टिका कर अपने घुटने के पिछले हिस्से को सीधा रखना सुनिश्चित करें।
3. अब तब तक धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें जब तक कि आप अपनी पिंडली के पिछले हिस्से में खिंचाव महसूस न कर लें।
4. खिंचाव को **30 सेकंड** के लिए बनाए रखने की कोशिश करें।
5. धीरे-धीरे शुरूआती पोज़िशन में लौट आएं।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	1	30 सेकंड

स्ट्रेंथनिंग के व्यायाम

जोड़ों के प्रत्यारोपण की सर्जरी से पहले और बाद में आपके पैर की मांसपेशियों का कमजोर पड़ना (सिकुड़ना) होना सामान्य है। व्यायाम मांसपेशियों को ताकत हासिल करने में मदद कर सकते हैं और साथ ही ताकत और कार्य में सुधार के लिए तंत्रिका संकेतों को बेहतर कर सकते हैं। जैसे-जैसे आपकी सूजन कम होती है, मांसपेशियों की ताकत में सुधार होता है। कार्य को समग्र रूप से बेहतर बनाने के लिए अलग-अलग तरीकों से पैर की मांसपेशियों का व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। कठिनाई के स्तर को बढ़ाने के लिए इनमें से अधिकतर व्यायामों में व्यायाम वाली पट्टी या टखने पर पहने जाने वाले वजन को जोड़ा जा सकता है।

स्ट्रेंथनिंग के व्यायाम के लिए सामान्य सुझाव

- ✓ स्ट्रेंथनिंग के व्यायाम आमतौर पर **वार्म-अप और स्ट्रेचिंग के बाद** किए जाते हैं।
- ✓ कृपया व्यायाम के दौरान "**सेट, दोहराव, बनाए रखें**" का मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करें।
- ✓ धीरे-धीरे असल शुरूआती पोज़िशन में लौटने के लिए मांसपेशियों को नियंत्रित करना याद रखें।
- ✓ एक गहरी सांस लें और दोहरावों के बीच **5 सेकंड के लिए आराम करें**।
- ✓ व्यायाम करने के बाद 5 से 10 मिनट कूल-डाउन होना जरूरी है। इसमें स्ट्रेच करना और सूजी हुई मांसपेशियों में बर्फ लगाना शामिल होना चाहिए।

ध्यान दें: मांसपेशियों में थोड़ी परेशानी की उम्मीद की जा सकती है – इन व्यायामों से **दर्द नहीं होना चाहिए।** यदि आप दर्द का अनुभव करते हैं, तो पीछे हटें और अपनी तकनीक को संशोधित करें। यदि दर्द अभी भी मौजूद है, तो हम दर्द भरे खास व्यायाम को रोकने की सलाह देते हैं।

कृपया नीचे दिए गए किसी भी व्यायाम को शुरू करने से पहले अपने सर्जन से मिलें ताकि सुनिश्चित हो सकें कि आप सुरक्षित तरीके से व्यायाम करते हैं।

ग्लूट सेट

यह व्यायाम नितंब की मांसपेशियों पर काम करता है और सर्जरी के बाद आपके परिसंचरण में सहायता करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं।

1. आपके पैर आपके सामने सीधे होने चाहिए।

2. इसके बाद, सतह से ऊपर उठे बिना धीरे-धीरे अपने नितंबों को एक साथ सिकोड़ें।

3. मांसपेशियों की सिकुड़न को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

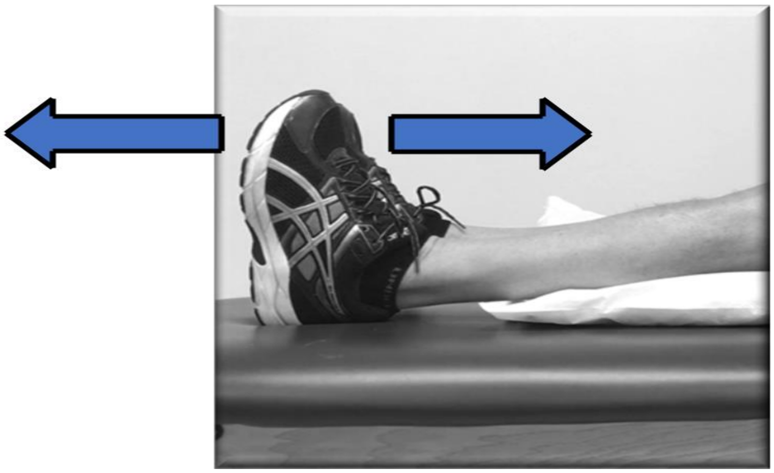
4. धीरे-धीरे अपनी मांसपेशियों को ढीला छोड़ें - इस व्यायाम के दौरान आपके पैर नहीं हिलने चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS Patient Education Committee

एंकल पंप

यह व्यायाम पिंडली की मांसपेशियों पर काम करता है और सर्जरी के बाद आपके परिसंचरण में सहायता करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं। अपने घुटने के पीछे एक छोटा तौलिया या तकिया रखें। अपने घुटने को सीधा रखना और अपने पैर की उंगलियों को छत की ओर रखना याद रखें।



1. अपने पैर की उंगलियों को अपनी ओर खींचकर शुरू करें (जैसे कि अपने पैर को गैस पेडल से हटाना)।

2. इसके बाद, अपने पैर की उंगलियों को खुद से दूर ले जाएँ (जैसे गैस पेडल पर धक्का देना)। आप अपने पिंडली की मांसपेशियों को कसता हुआ महसूस करेंगे।

3. धीरे-धीरे ढीला छोड़ने और शुरूआती पोज़िशन में लौटने से पहले हर पोज़िशन को 3 **सेकंड** के लिए बनाए रखें।

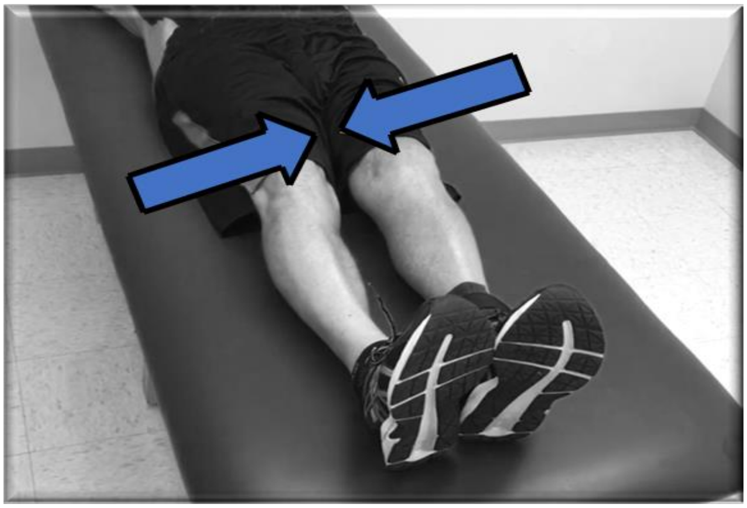
यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	3 **सेकंड**

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

थाई स्क्वीज़ (जांघ सिकोड़ना)

यह व्यायाम आंतरिक जांघ की मांसपेशियों (ऐडक्टर्स) पर काम करता है और सर्जरी के बाद आपके परिसंचरण में सहायता करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं।

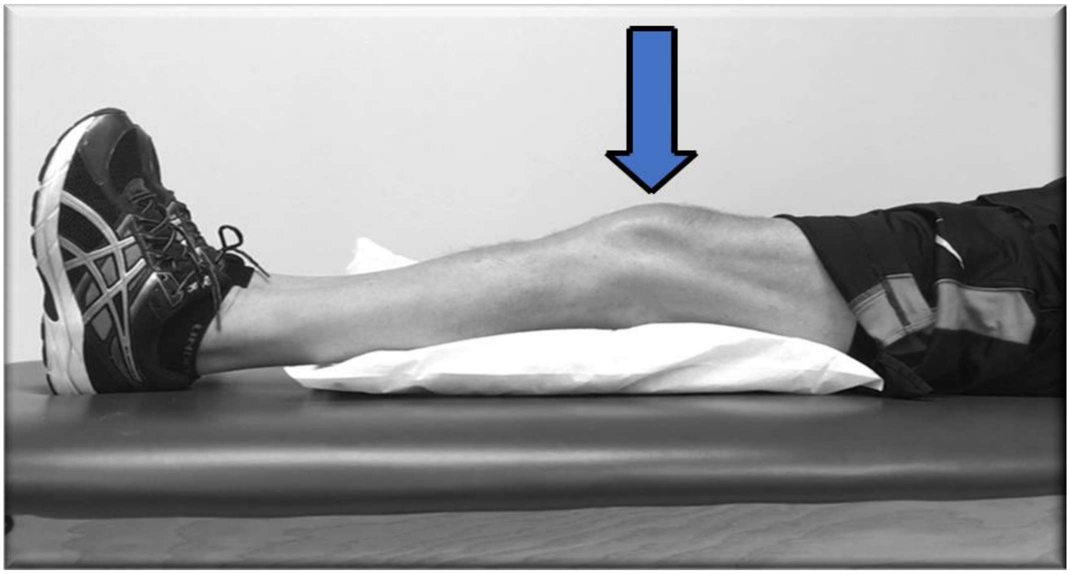


1. अपने पैरों से एक साथ सटा कर और अपने सामने सीधा कर के शुरू करें।
2. इसके बाद, धीरे-धीरे अपनी जांघ की मांसपेशियों को एक साथ सिकोड़ें (आप अपनी जांघ के अंदरूनी हिस्से पर मांसपेशियों को कसता हुआ महसूस करेंगे)।
3. मांसपेशियों की सिकुड़न को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।
4. जांघ के अंदरूनी हिस्से की मांसपेशियों को धीरे-धीरे ढीला छोड़ें - इस व्यायाम के दौरान आपके पैर नहीं हिलने चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

क्वाड सेट

क्वाड्रिसेप्स (चतु:शिरस्क) आपकी जांघ के सामने की मांसपेशियों का एक समूह है। यह व्यायाम सर्जरी के बाद पहले कुछ हफ्तों तक मांसपेशियों को सक्रिय करने में मदद करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं। अपने घुटने के पीछे एक छोटा तौलिया या तकिया रखें।



1. अपने पैर की उंगलियों को छत की ओर रखें और अपने घुटने के पिछले हिस्से को तौलिये या तकिए में धीरे-धीरे धकेलें। आप अपनी जांघ की मांसपेशियों को कसता हुआ महसूस करेंगे।

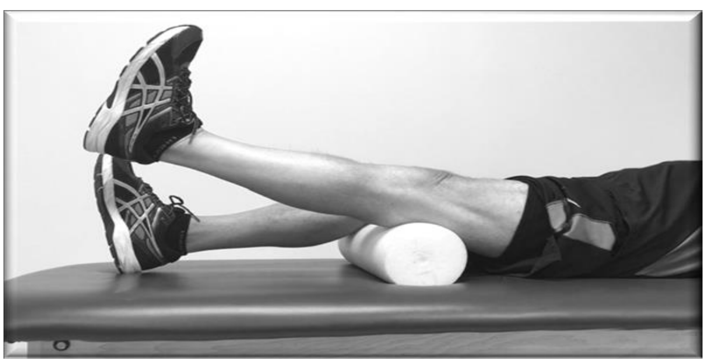
2. धीरे-धीरे ढीला छोड़ने और शुरूआती पोज़िशन में लौटने से पहले मांसपेशी के सिकुड़न को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

क्वाड आर्क्स

क्वाड्रिसेप्स (चतु:शिरस्क) आपकी जांघ के सामने की मांसपेशियों का एक समूह है। यह व्यायाम सर्जरी के बाद पहले कुछ हफ्तों तक मांसपेशियों को सक्रिय करने में मदद करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं। इस व्यायाम के लिए, अपने घुटने के पीछे एक लपेटा हुआ तौलिया या तकिया रखें जिससे आपका घुटना एक आरामदायक मुड़ी हुई पोज़िशन में टिका रह सके।



1. अपने पैर की उंगलियों को छत की ओर कर के अपने घुटने के पिछले हिस्से को तौलिये/तकिया पर रखते हुए अपने घुटने को धीरे-धीरे सीधा करें। आप अपनी जांघ की मांसपेशियों को कसता हुआ महसूस करेंगे।

2. टखने को सीधा रख कर मांसपेशियों की सिकुड़न को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

3. इसके बाद जांघ की मांसपेशियों को धीरे-धीरे ढीला छोड़ें और पैर को शुरुआती पोज़िशन में लौटने दें।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS Patient Education Committee

प्रोन नी बेंड

यह व्यायाम आपकी जांघ के पिछले हिस्से की हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों पर काम करती है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम अनुशंसा करते हैं कि आप अपने पेट के बल एक आरामदायक सतह पर लेट जाएँ। अपनी जांघ के अगले हिस्से को हर समय सतह से सटाए रखें। कठिनाई के स्तर को बढ़ाने के लिए टखने पर पहने जाने वाले वजन या व्यायाम वाली पट्टी को जोड़ा जा सकता है। कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपने कूल्हे के प्रत्यारोपण के साथ इस पोज़िशन में आने में सहज हैं।

1. अपने पैर की उंगलियों को दूर ले जाएँ जैसे कि आप गैस पेडल पर जोर दे रहे हों।

2. अपने घुटने को धीरे-धीरे तब तक ऊपर उठाएँ जब तक कि आपके पैर का निचला हिस्सा छत की ओर न हो जाए।

3. अपने पैर को शुरूआती पोज़िशन में धीरे-धीरे लाने से पहले मरोड़ को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

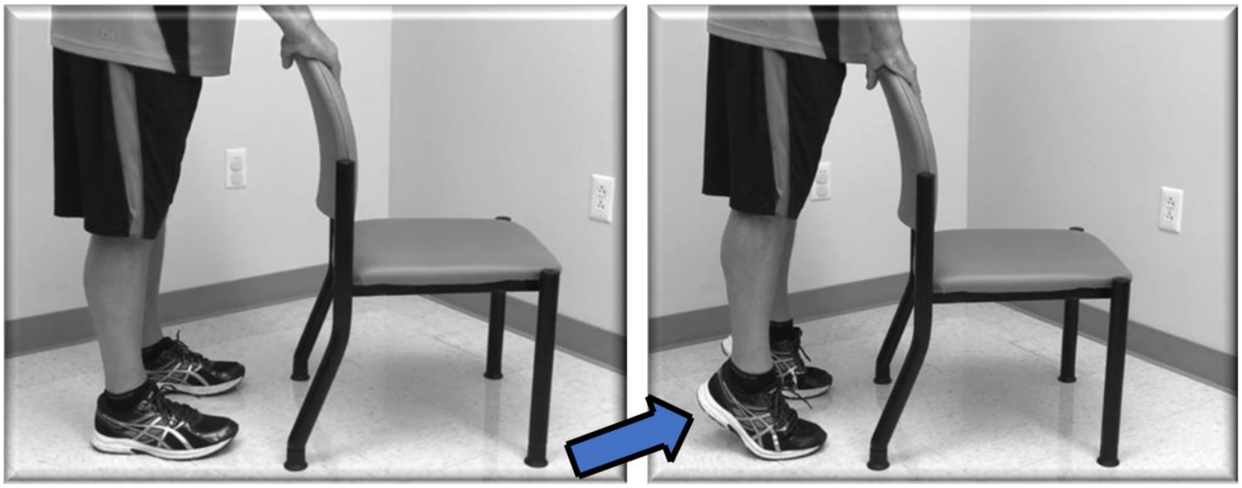
यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

काफ़ रेज़ (पिंडली को उठाना)

यह व्यायाम पिंडली की मांसपेशियों पर काम करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम संतुलन के लिए कुर्सी, मेज या रेलिंग का उपयोग करने की सलाह देते हैं। अपने पैरों को कंधे जितनी चौड़ाई तक फैला कर शुरू करें।



1. दोनों एड़ियों को जमीन से ऊपर उठाने के लिए अपने पैर की उंगलियों पर पुश अप करें।

2. अपनी एड़ी को जमीन पर धीरे-धीरे वापस लाने से पहले **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

जैसे-जैसे आप मजबूत होते जाते हैं, आप इन्हें एक समय में एक पैर पर खड़े होकर कर सकते हैं।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

स्ट्रेट लेग रेज़ (पैर सीधा उठाना)

यह व्यायाम क्वाड्रिसेप्स (जांघ) की मांसपेशियों पर काम करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं। अपनी पीठ से दबाव हटाने के लिए, आपका दूसरा पैर मुड़ी हुई पोज़िशन में आराम से टिका होना चाहिए वहीं आपका तलवा जमीन पर होना चाहिए।

1. अपने पैर की उंगलियों को छत की ओर कर के अपनी जांघ की मांसपेशियों को कसना शुरू करें।
2. अपने घुटने को सीधा रखते हुए अपने पूरे पैर को जमीन से धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ।
3. अपने पैर को तब तक ऊपर लाने की कोशिश करें जब तक कि आपकी जांघें समान स्तर पर न हों।
4. अपने पैर को ऊपर उठा कर **5 सेकंड** के लिए बनाए रखने की कोशिश करें और फिर अपने पैर को शुरुआती स्थिति में धीरे-धीरे वापस ले आएँ।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

हिप ऐब्डक्शन / ऐडक्शन सुपाइन

यह व्यायाम आपके कूल्हे के अंदर (ऐडक्टर्स) और बाहर (ऐब्डक्टर्स) की मांसपेशियों पर काम करता है। व्यायाम तीन अलग-अलग पोज़िशनों में किया जा सकता है। हम अनुशंसा करते हैं कि आप अपनी पीठ के बल लेटकर व्यायाम शुरू करें। जब यह आसान हो जाए तो खड़े होकर अभ्यास करें और अंत में अधिक चुनौतीपूर्ण व्यायाम के लिए आप एक तरफ लेटकर अभ्यास कर सकते हैं। इस व्यायाम का प्रयास करने से पहले अपने जूते निकालने से आपके पैर आसानी से फिसल सकते हैं।

अपनी पीठ के बल लेटना (सुपाइन)

1. अपने पैर की उंगलियों को छत की ओर और अपने घुटने को सीधा रखना याद रखें।
2. अपने पैर को धीरे-धीरे तब तक एक ओर ले जाएँ जब तक आपके कमर और जांघ के बीच में एक आरामदायक खिंचाव महसूस न हो।
3. इसके बाद अपने पैर को शुरूआती पोज़िशन में धीरे-धीरे वापस ले आएँ।

कठिनाई के स्तर को बढ़ाने के लिए टखने पर पहने जाने वाले वजन या व्यायाम वाली पट्टी को जोड़ा जा सकता है।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

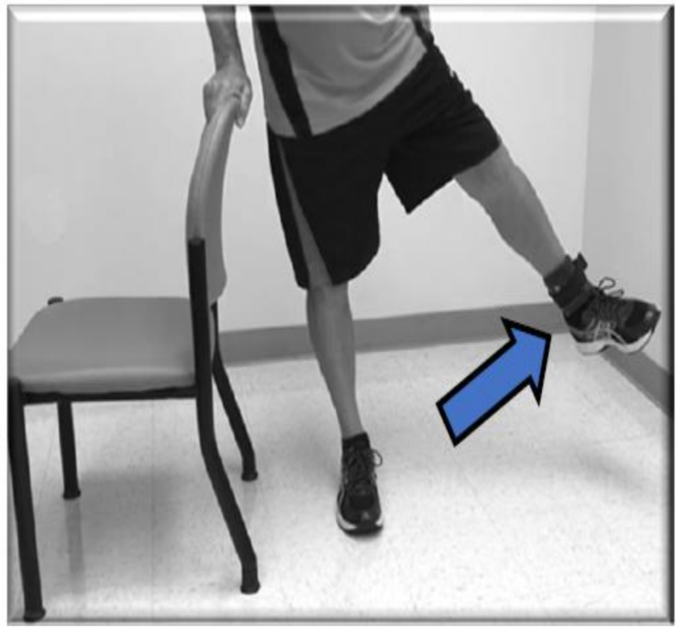
सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	नहीं

AAHKS Patient Education Committee

हिप ऐब्डक्शन / ऐडक्शन स्टैंडिंग

इस व्यायाम को करने के लिए, हम संतुलन के लिए कुर्सी, मेज या रेलिंग का उपयोग करने की सलाह देते हैं। इस व्यायाम के लिए अपनी पीठ सीधी रखना न भूलें।

खड़े होकर (स्टैंडिंग)



1. अपने पैर की उंगलियों को एक तरफ थोड़ा घुमाकर शुरू करें।
2. अपने घुटने को सीधा रखते हुए अपने पैर को धीरे-धीरे बाहर की ओर ले जाएँ। आप अपने कूल्हे के किनारे की मांसपेशियों को कसता हुआ महसूस करेंगे।
3. अपने पैर को शुरूआती पोज़िशन में धीरे-धीरे लाने से पहले इस पोज़िशन को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

कठिनाई के स्तर को बढ़ाने के लिए टखने पर पहने जाने वाले वजन या व्यायाम वाली पट्टी को जोड़ा जा सकता है।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

हिप-ऐब्डक्शन/ऐडक्शन साइड लाइंग

इस व्यायाम के लिए पोज़िशन में यह संशोधन सबसे कठिन है। आपको इस व्यायाम के लिए तभी आगे बढ़ना चाहिए जब सुपाइन और स्टैंडिंग बहुत आसान हो जाएँ। इस व्यायाम को करने के लिए, हम अनुशंसा करते हैं कि आप करवट के बल एक आरामदायक सतह पर लेट जाएँ। अपने निचले पैर को जमीन पर टिकाकर घुटने को थोड़ा मोड़कर एक तरफ करवट लेकर शुरुआत करें।

एक ओर करवट लेकर **(साइड लाइंग)**

1. अपने पैर की उंगलियों को घुमाकर शुरू करें ताकि वे छत की रहें।
2. अपने घुटने को सीधा रखते हुए, अपने पैर को छत की ओर तब तक धीरे-धीरे उठाएं जब तक कि आपके कमर और जांघ के बीच में एक आरामदायक खिंचाव महसूस न हो। आप अपने कूल्हे की बाहरी मांसपेशियों को कसता हुआ महसूस करेंगे।
3. अपने पैर को शुरूआती पोज़िशन में धीरे-धीरे लाने से पहले इस पोज़िशन को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

कठिनाई के स्तर को बढ़ाने के लिए टखने पर पहने जाने वाले वजन या व्यायाम वाली पट्टी को जोड़ा जा सकता है।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

हील स्लाइड

यह व्यायाम क्वाड्रिसेप्स (जांघ) और हैम्स्ट्रिंग की मांसपेशियों पर काम करता है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम आपको एक नरम सतह या चटाई पर पीठ के बल लेटने की सलाह देते हैं। हम इस व्यायाम को करते समय यह भी अनुशंसा करते हैं कि आप **मोज़े पहने हुए** ताकि आपका पैर आसानी से फिसल सके। अपने घुटने को हर समय छत की ओर रखना न भूलें।

1. अपने घुटने को धीरे-धीरे मोड़ें और अपनी एड़ी को अपने नितंब की ओर तब तक खिसकाएँ जब तक कि आपके घुटने के सामने के हिस्से में एक आरामदायक खिंचाव महसूस न हो।

2. अपने घुटने के पिछले हिस्से को सतह पर टिकाने के लिए अपने घुटने को धीरे-धीरे ढकेलने से पहले इस पोज़िशन को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।

घुटने में खिंचाव को बढ़ाने के लिए एक पट्टे का उपयोग भी किया जा सकता है, ताकि आपको एड़ी को आगे खिसकाने में मदद मिल सके।

यह व्यायाम दोनों पैरों पर करना चाहिए।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

मिनी-स्क्वाट

यह व्यायाम क्वाड्रिसेप्स (जांघ की मांसपेशियों), हैमस्ट्रिंग और पिंडली की मांसपेशियों सहित मांसपेशी के कई समूहों पर काम करता है। अपनी पीठ की सुरक्षा करना महत्वपूर्ण है, इसलिए हम इस व्यायाम के दौरान दीवार जैसी चिकनी सतह का उपयोग करने की सलाह देते हैं। संतुलन के लिए आवश्यकतानुसार एक कुर्सी, मेज या रेलिंग को पास में रखना सुनिश्चित करें। अपने पैरों को कंधे जितनी चौड़ाई तक फैला कर और दीवार से लगभग 18 इंच की दूरी पर शुरू करें।

1. अपने घुटनों को धीरे-धीरे झुकाकर शुरू करें और अपनी पीठ को दीवार के सहारे नीचे की ओर तब तक खिसकाएँ जब तक कि आपके घुटने **आरामदायक मोड़** पर न हों।
2. के लिए स्थिति धारण करने का प्रयास करें **5 सेकंड** अपने घुटनों को धीरे-धीरे सीधा करने से पहले और अपनी पीठ को दीवार के ऊपर खिसकाएं। अपने घुटनों को धीरे-धीरे सीधा करने और अपनी पीठ को दीवार के सहारे ऊपर खिसकाने से पहले इस पोज़िशन को **5 सेकंड** के लिए बनाए रखें।
3. व्यायाम **के दौरान हर समय अपने घुटनों को सीधे अपने पैर की उंगलियों पर केंद्रित करना और रखना सुनिश्चित करें।**

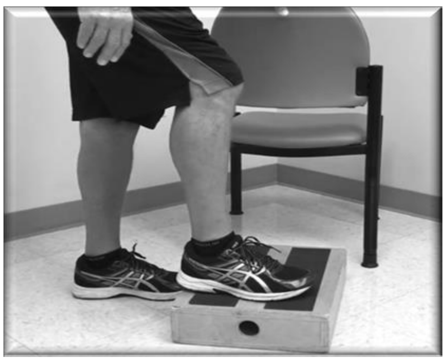
कठिनाई को बढ़ाने के लिए, आप अपनी पीठ और दीवार के बीच व्यायाम वाली एक गेंद का उपयोग कर सकते हैं।

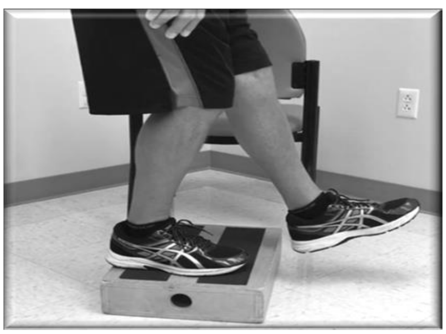
सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

स्टेप-अप्स

यह व्यायाम क्वाड्रिसेप्स (जांघ की मांसपेशियों), हैमस्ट्रिंग और पिंडली की मांसपेशियों सहित मांसपेशी के कई समूहों पर काम करता है। संतुलन के लिए आवश्यकतानुसार एक कुर्सी, मेज या रेलिंग को पास में रखना सुनिश्चित करें। पहले-पहल आप **4 इंच ऊंची कदम** से शुरूआत कर सकते हैं और फिर बढ़ते हुए **6 इंच** उसके बाद **8 इंच** उसके बाद **10 इंच** और अंत में **12 इंच** ऊंची कदम उठा सकते हैं।

स्टेप पर उस तरफ के पैर (स्टेप लेग) को पहले रखें जिधर कूल्हे का प्रत्यारोपण हुआ है।





1. अपने वजन को स्टेप लेग पर डाल कर शुरू करें जैसे कि आप सीढ़ियाँ चढ़ रहे हों। अपने दूसरे पैर को स्टेप लेग से मिलाने के लिए ऊपर लाना लक्ष्य है। **दूसरे पैर पर वज़न न डालें**।
2. **5 सेकंड** के लिए रूकें।
3. अब अपने स्टेप लेग की मांसपेशियों को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे अपने दूसरे पैर को वापस फर्श पर ले आएँ। इस व्यायाम के दौरान आप कूल्हे और जांघ की मांसपेशियों को सिकुड़ता हुआ महसूस करेंगे।

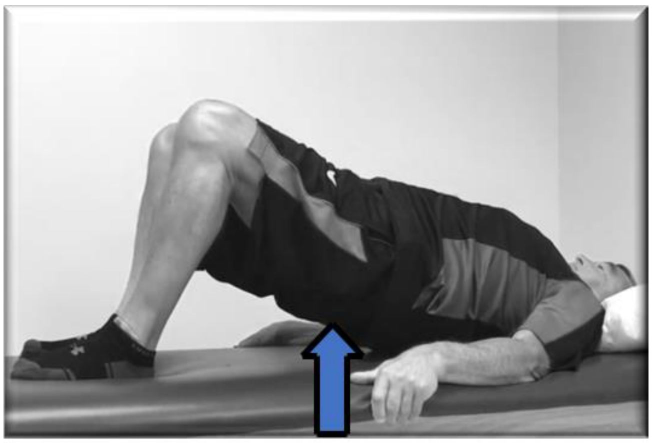
इस व्यायाम को विभिन्न दिशाओं में करने का प्रयास किया जा सकता है। अलग-अलग मांसपेशियों को काम करने के लिए अलग-अलग दिशाओं जैसे आगे, पीछे और बगल में कदम रखने की कोशिश करें।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS Patient Education Committee

ब्रिज़

यह व्यायाम पेट और कमर की मांसपेशियों के अलावा जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों पर भी काम करती है। इस व्यायाम को करने के लिए, हम अनुशंसा करते हैं कि एक मज़बूत व आरामदायक सतह पर आप अपनी पीठ के बल लेट जाएँ। इस व्यायाम के दौरान पूरे समय तलवों को जमीन पर सपाट और लगभग **कंधों जितना चौड़ा** रखते हुए दोनों घुटने आराम से मुड़े होने चाहिए।



1. अपने हाथों को अपने दोनों तरफ रखते हुए, अपने पैर और पेट की मांसपेशियों को कस कर अपने नितंब को जमीन से धीरे-धीरे ऊपर उठाकर शुरू करें।
2. जब तक आपका पेट आपके घुटनों के सीध में न हो जाए तब तक जितना ऊपर उठा सकते हैं उठाते रहें।
3. **5 सेकंड** के लिए रूकें।
4. इसके बाद धीरे-धीरे शुरूआती पोज़िशन पर लौट आएँ।

सेट	दोहराव	बनाए रखें
3	10	5 सेकंड

AAHKS AMERICAN ASSOCIATION OF HIP AND KNEE SURGEONS

एंड्यूरेंस से जुड़े व्यायाम

कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद, एंड्यूरेंस (सहनशीलता) से जुड़े व्यायामों पर मेहनत करना भी महत्वपूर्ण है। एंड्यूरेंस किसी समय की अवधि में काम करने की क्षमता है। इसे अपनी पुनर्प्राप्ति प्रक्रिया के दौरान ताकत पाने के एक अन्य रूप के रूप में सोचें जो आपको ज़्यादा थके बिना अपनी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को करने की अनुमति देगा। एंड्यूरेंस से जुड़े व्यायाम कुछ मिनटों से लेकर एक घंटे या उससे अधिक के बीच कहीं भी हो सकते हैं। चलना, साइकिल चलाना और तैरना आपकी मांसपेशियों के लिए नसों की उत्तेजना में सुधार के साथ-साथ आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर करके एंड्यूरेंस (सहनशीलता) का निर्माण करता है। इस प्रकार के व्यायाम आमतौर पर आपके कूल्हे के प्रत्यारोपण के लगभग चार से छह सप्ताह बाद शुरू होते हैं। सप्ताह में दो से तीन दिन इन व्यायामों को करने से न केवल आपका कूल्हे का प्रत्यारोपण अच्छी तरह से काम करेगा, बल्कि ये व्यायाम स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने की कुंजी भी हैं। हम वर्तमान में आपके कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद दौड़ने या उच्च प्रभाव वाले व्यायामों की अनुशंसा नहीं करते हैं।

ट्रेडमिल पर चलना - कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद आपके चलने में सुधार के लिए ट्रेडमिल एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु है। इरादा "हील (एड़ी)-टो (पैर की अंगुली)" पैटर्न को बनाए रखते हुए एक आरामदायक गति से चलना है। कभी-कभी शीशे के सामने चलने से आपको एक सहज पैटर्न और यहां तक कि चाल के पैटर्न को बनाए रखने में मदद मिल सकती है। ज्यादातर लोग आमतौर पर दो से तीन मील प्रति घंटे की रफ्तार से शुरुआत करते हैं। एक बार सहज हो जाने पर, आप गति और ढाल को एक सुरक्षित और ज़वाबदेह तरीके से बढ़ा सकते हैं।

एलिप्टिकल – चलने के सामान्य पैटर्न को अनुरूप बनाने के मामले में एलिप्टिकल मशीन अनूठी है। आप अधिक कठिन कसरत के लिए प्रतिरोध को समायोजित कर सकते हैं। कुछ मशीनें आपको ऊपरी ढाल या निचली ढाल के प्रतिरोध को बदलने भी देती हैं। धीरे-धीरे एक आरामदायक गति तक कसरत करना महत्वपूर्ण है। एलिप्टिकल पर मांसपेशी के विभिन्न समूहों को काम करने के लिए आगे बढ़ने के साथ-साथ पीछे की ओर जाकर व्यायाम पूरा करना याद रखें।

स्थिर बाइसाइकिल – ताकत और सहनशीलता पैदा करने के लिए स्थिर बाइसाइकिल (और कुछ के लिए एक झुकी हुई साइकिल) महत्वपूर्ण हैं। यह मशीन इस मायने में अनूठी है कि आप कसरत के दौरान प्रतिरोध को बदल सकते हैं और साथ ही सीट की स्थिति को समायोजित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, सीट को पैडल के करीब ले जाने से कूल्हे और जांघ की मांसपेशियां अधिक काम करेंगी। इसके विपरीत, सीट को पैडल से दूर ले जाने से पैर के निचले हिस्से की मांसपेशियां अधिक काम करेंगी। मांसपेशी के अलग-अलग समूहों के क्रियाशील होने के लिए आगे और पीछे पेडलिंग करने में समय देना याद रखें।

बाहर घूमना- समतल सतहों से शुरू करें और फिर पहाड़ियों और ढलानों सहित असमान सतहों की ओर बढ़ें। एंड्यूरेंस (सहनशीलता) बनाने के लिए विभिन्न सतहों पर चलना एक शानदार तरीका है। जमीन और पहाड़ियों की असमान बनावट के कारण पैदल लंबी यात्रा (हाइकिंग) एक उत्कृष्ट व्यायाम है जो आपके संतुलन के लिए भी चुनौती भरा हो सकता है।

(जारी है)

एंड्यूरेंस से जुड़े व्यायाम

स्टेयर क्लाइंबर – जैसे-जैसे आप अपने पैरों को उठाते और गिराते हैं वैसे-वैसे स्टेयर क्लिंबर पांव के प्रतिरोध और गति को समायोजित करता है मानो आप एक कभी न खत्म होने वाली सीढ़ियों के सेट पर चढ रहे हों। आप अपने कदम की लंबाई को समायोजित कर सकते हैं जहां छोटे कदम पैर के निचले हिस्से और पिंडली की मांसपेशियों पर अधिक काम करते हैं वहीं लंबे कदम जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों पर अधिक काम करते हैं।

रोइंग - एक रोइंग मशीन अधिकांश रूप से पूरे शरीर की कसरत के लिए शरीर की ऊपरी और निचली मांसपेशियों का उपयोग करती है। एक आरामदायक प्रतिरोध और गति को पाना और आपकी हृदय गति को बढ़ाने के लिए एक मध्यम गति पर व्यायाम करना अहम है।

एंड्यूरेंस से जुड़े व्यायामों के लिए समग्र अनुदेश

हम **5 मिनट** के लिए एक कम प्रतिरोध और आरामदायक गति से शुरू करने की सलाह देते हैं। अगले कुछ हफ्तों में जैसे-जैसे व्यायाम आसान होता जाएगा, आप व्यायाम को और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए इसमें 5 मिनट जोड़ सकते हैं। हम अनुशंसा करते हैं कि प्रतिरोध बढ़ाने से पहले 20 मिनट के लिए अपने वर्तमान प्रतिरोध स्तर पर व्यायाम करने में सक्षम हों।

एंड्यूरेंस से जुड़े व्यायामों के लिए सामान्य सुझाव

- ✓ ये व्यायाम आमतौर पर आपके कूल्हों के प्रत्यारोपण के बाद **चार से छ: सप्ताह** पर शुरू किए जाते हैं।
- ✓ एंड्यूरेंस से जुड़े व्यायाम वार्म-अप और स्ट्रेचिंग की अवधि के बाद किए जाते हैं।
- ✓ व्यायाम करने के बाद 5 से 10 मिनट कूल-डाउन होना जरूरी है। इसमें स्ट्रेच करना और सूजी हुई मांसपेशियों में बर्फ लगाना शामिल होना चाहिए।

याद रखें, यदि आप किसी भी असामान्य असुविधा, चक्कर आना या बेहोशी का अनुभव करते हैं, तो कृपया व्यायाम करना बंद कर दें और जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

संतुलन के व्यायाम

आपके शरीर को आपके कूल्हे के नए प्रत्यारोपण के प्रति अनुकूल होने में तीन महीनों का या उससे अधिक का समय लग सकता है। शुरूआत में आपके कूल्हे के प्रत्यारोपण वाला पैर दूसरे पैर कि तुलना में अधिक लंबा लगेगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपकी मांसपेशियों को कूल्हे के नए जोड़ के साथ "काम" करने का तरीका सीखना होगा। पैर की लंबाई के अंतर की धारणा समय के साथ सहज हो जाएगी।

संतुलन और समन्वय के व्यायाम आपके शरीर को स्वास्थ्य-लाभ की अवधि के दौरान चुनौती देने में मदद कर सकते हैं। इस प्रकार के व्यायाम पूरी तरह से ठीक होने के लिए आवश्यक हैं। इन व्यायामों को करने के लिए हम पास में एक कुर्सी, मेज या रेलिंग रखने की सलाह देते हैं।

टैंडेम स्टैंडिंग - इस व्यायाम के दौरान एक पैर को दूसरे के सामने इस तरह रखें कि एक पैर की एड़ी दूसरे पैर की उंगलियों को छूती रहे। अपने सिर को आगे की ओर देखते हुए सीधे खड़े होना सुनिश्चित करें। अब 30 सेकंड के लिए अपना संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें। अपने पैरों को उल्टे पोजिशन में बदलकर अपने संतुलन को फिर से चुनौती देना सुनिश्चित करें।

सिंगल-लेग स्टैंडिंग - एक बार जब आप टैंडेम स्टैंडिंग में सहज महसूस कर लेते हैं, तो अपने संतुलन को और ज़्यादा चुनौती देने के लिए फ़ोम वाले किसी पैड या तकिए पर एक पैर पर खड़े होकर संतुलन बनाने की कोशिश कर सकते हैं। फिर से एक बार में 30 सेकंड के लिए एक पैर पर खड़े होने का लक्ष्य रखें। दोनों पैरों पर अभ्यास अवश्य करें।
जब ये व्यायाम आसान हो जाएँ, तो जब तक कि आप 1 से 2 मिनट तक संतुलन नहीं बना लेते तब तक और 10 सेकंड के लिए संतुलन बनाने का प्रयास करें। इसे और भी चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए, अपनी आँखें खोलकर और फिर अपनी आँखें बंद करके वही व्यायाम करें।

संतुलन के व्यायामों के लिए सामान्य सुझाव

- ✓ ये व्यायाम आमतौर पर आपके कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद **4 से 6 सप्ताह** पर शुरू किए जाते हैं।
- ✓ संतुलन के व्यायाम, कसरत के सत्र के अंत में किए जाते हैं।
- ✓ हमारा सुझाव है कि आप अपनी आँखें बंद करके अपना संतुलन बनाने के प्रयास से पहले कम से कम **30 सेकंड** के लिए अपनी आँखें खोलकर वही अभ्यास करने में सक्षम हों। **बंद आंखों** वाले **व्यायाम वास्तव में आपके संतुलन को चुनौती देते हैं - यदि आप अपना संतुलन खो देते हैं तो एक कुर्सी, रेलिंग या** मेज को **पास में रखना सुनिश्चित करें।**
- ✓ व्यायाम करने के बाद 5 से 10 मिनट कूल-डाउन होना जरूरी है। इसमें स्ट्रेच करना और सूजी हुई मांसपेशियों में बर्फ लगाना शामिल होना चाहिए।

याद रखें, यदि आप किसी भी असामान्य असुविधा, चक्कर आना या बेहोशी का अनुभव करते हैं, तो कृपया व्यायाम करना बंद कर दें और जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

कूल्हे या घुटने के प्रत्यारोपण की सर्जरी के बाद घर पर करने वाले व्यायाम

अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हिप एंड नी सर्जन्स के सदस्यों ने कूल्हे या घुटने के प्रत्यारोपण की सर्जरी के बाद आपके उपयोग के लिए इस आधारभूत पुनर्सुधार कार्यक्रम को एक साथ पेश किया है। कृपया इन व्यायामों का उपयोग एक मार्गदर्शक के रूप में करें क्योंकि **यह तय करने के लिए कि कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद आपके स्वास्थ्य-लाभ के लिए कौन से उपचार की तैयारी सही है, यह अंतिम रूप से आपके और आपके सर्जन के बीच है।**

जैसा कि योजना में उल्लिखित है आपके जोड़ों के प्रत्यारोपण के बाद के हफ्तों में इन व्यायामों को क्रमानुगत शैली में किया जा सकता है। यदि आप किसी भी असामान्य असुविधा, चक्कर आना या बेहोशी का अनुभव करते हैं, तो कृपया व्यायाम करना बंद कर दें और तुरंत अपने चिकित्सक के कार्यालय को फ़ोन करें।

सहयोगी वीडियो

कूल्हे और घुटने के प्रत्यारोपण पर लेखों के भंडार के साथ-साथ इन व्यायामों के प्रदर्शन

www.AAHKS.org/HipKnee पर पाए जा सकते हैं।

यह निर्देशिका AAHKS रोगी और जन-संपर्क कमिटी और AAHKS प्रमाण आधारित चिकित्सा कमिटी द्वारा लिखित एवं विशेषज्ञ समीक्षित है। इस निर्देशिका के लिंक या व्यायामों से उद्धृत सामग्रियों को अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हिप एंड नी सर्जंस का उचित हवाला दिया जाना चाहिए। छवियों को कॉपीराइट किया गया है और बिना अनुमति के इस निर्देशिका से बाहर उपयोज नहीं किए जा सकते हैं।

aahksstaff@aahks.org पर संपर्क करें।

AAHKS Patient Education Committee