

OUR TEAM OF SPECIALISTS

DR. YASHRAJ SHAH

**M.B.B.S. (Pune), M.S. (Ortho) (Mumbai),
D.N.B. (Ortho), (New Delhi), M.N.A.M.S.,
Diploma in Sports Medicine (Mumbai),
Fellowship in Sports Rehabilitation (Apollo Hospital Hyderabad)
Fellowship in Arthroscopy (Hinduja and Global Hospitals Mumbai),
Fellowship in Shoulder (Deenanath Mangeshkar Hospital, Pune)
Fellowship in Joint Replacement (Lilavati and Breach Candy
Hospitals, Mumbai)**

He was the official cricket team doctor for the world cup in Mumbai and for the IPL. Apart from this he has treated many celebrities including cricketers, filmstars, politicians, industrialists and many other famous people. He has trained under the topmost faculty in the country. He has 10 international publications, and has presented 11 papers and 6 posters in conferences

MATRUSEVA HOSPITAL

ORTHO, GYNAEC, ENT & MORE



665 Nana Peth, Near Quarter Gate,
Opposite Christ Church, Near YMCA,
Pune 411002, Maharashtra, India

+91-20-26352351/9152295614/9822245443/9271230386

www.puneortho.in

DR. KISHORE SHAH

**M.B.B.S. M.D. OBSTETRICS AND
GYNAECOLOGY**

Chief Gynaecologist with more than 35 years of experience. Experienced in Ultrasonography, Normal Delivery, Caesarean Section, Abortion and Family Planning, Infertility and Erectile dysfunction.

DR. SWATI SHAH

M.B.B.S. M.S. E.N.T.

Skilled Ear nose and throat surgeon with more than 35 years of experience. Experienced in Tonsillectomy, Nose correction surgeries, Sinusitis, Migraine, Infection of Ear, Nose, Throat and other ENT problems

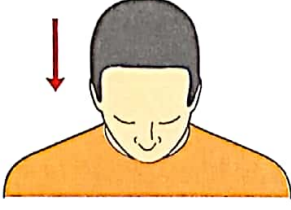
ORTHOPAEDIC SERVICES

Treatment of Joint pain and arthritis
Treatment of knee pain and back pain
Fractures of all bones
Knee ligament injuries -
Anterior Cruciate ligament, Posterior cruciate ligament, Collateral ligaments
Knee meniscus repair and resection
Bankart surgery for Shoulder dislocation
Shoulder Rotator cuff muscle tear repair
Total Hip, Knee, Shoulder and Elbow replacement
Tendon injuries

PHYSIOTHERAPY SERVICES

Interferential Therapy (IFT / IFC)
Neuromuscular Needling
Short Wave Diathermy (SWD)
Traction
Wax Bath
Infra Red Therapy
Transcutaneous Electric Nerve Stimulation (TENS)
Muscle Stimulator (MS)
All electro therapy modalities

मान दुखण्यावर साधे सोपे व्यायाम



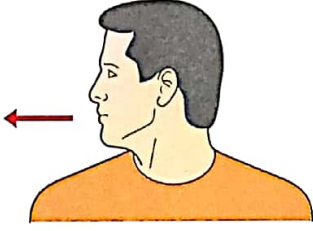
मान झुकवणे

- आपल्या छातीला आपली हनुवटी टेकली जाईपर्यंत आपले डोके खाली आणा.
- आपल्या मानेला हलका ताण द्या आणि तशीच 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा. परत सरळ मूळ स्थितीत या.
- 5 वेळा याची पुनरावृत्ती करा.



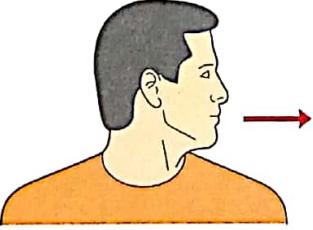
मान झुकवणे (या बाजूपासून त्या बाजूपर्यंत)

- कानापासून सुरुवात करून, आपले डोके आपल्या खांद्यापर्यंत झुकवा.
- आपल्या मानेच्या स्नायूंना हलका ताण द्या आणि तसेच 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- परत आपले डोके मध्यावर आणा व दुस-या बाजूकडे पुनरावृत्ती करा.
- प्रत्येक बाजूला हे 5 वेळा करा.



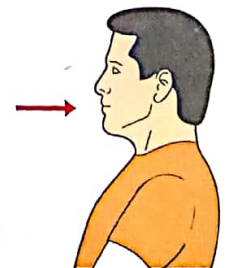
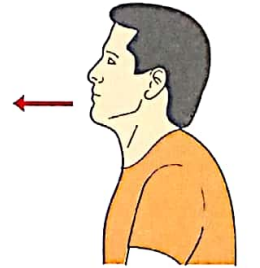
मान वळवणे

- हनुवटीची उंची एकसारखी ठेवत आणि आरामशीरपणे हालचाल करत, डोके एका बाजूला वळवा.
- आपल्या मानेच्या स्नायूंना हलका ताण द्या आणि तसेच 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- परत आपले डोके मध्यावर आणा व दुस-या बाजूकडे पुनरावृत्ती करा.
- प्रत्येक बाजूला हे 5 वेळा करा.



मान ताणणे

- बाकीचे शरीर सरळ स्थिर ठेवून, आपली हनुवटी अशी पुढे काढा की, आपल्या घशाला ताण बसला पाहिजे.
- आपल्या मानेच्या स्नायूंना हलका ताण द्या आणि तसेच 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- परत आपले डोके मध्यावर आणा व मागे न्या, यात आपली हनुवटी एकाच उंचीला राहिली पाहिजे.
- 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा. 5 वेळा याची पुनरावृत्ती करा.



खांदा दुखण्यावर साधे सोपे व्यायाम

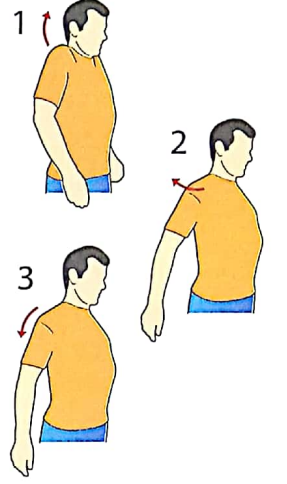


लंबक व्यायाम

- आपला नियमित वापराचा हात खुर्चीवर विसावत ठेवून उभे रहा.
- आपला दुसरा हात लोंबता ठेवा आणि तो हलकेच मागे व पुढे आणि वर्तुळाकार असा हलवा.
- 5 वेळा याची पुनरावृत्ती करा. हे दिवसातून 2-3 वेळा करा.

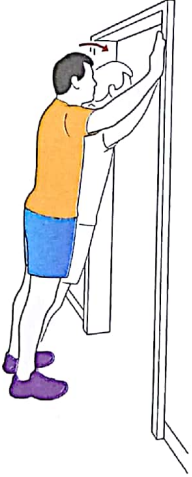
खांदा ताणणे

- उभे रहा आणि खांदे वर घ्या. 5 सेकंद तसेच धरून ठेवा
- एकाच वेळी आपले खांदे पुढे व मागे खेचा आणि 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- आपले खांदे खाली खेचा व 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा. रिलॅक्स व्हा आणि 10 वेळा पुनरावृत्ती करा.



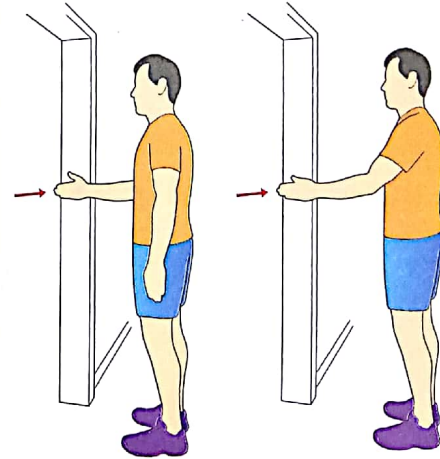
दारात झुकणे

- आपल्या डोक्याच्या किंचित वर जातील अशा रीतीने आपले दोन्ही हात भिंतीवर ठेवून दारापाशी उभे रहा.
- खांद्यांच्या पुढच्या भागाला ताण येतो हे आपल्याला जाणवेलपर्यंत संथपणे पुढे झुका.
- तसेच 15-30 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा. 3 वेळा याची पुनरावृत्ती करा.

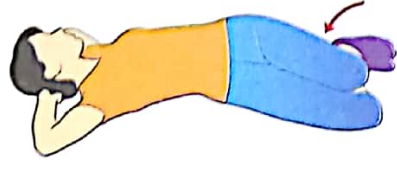


दाराचा दाब

- दारात असे उभे रहा की आपले कोपर काटकोनात वाकवलेले असले पाहिजे व मनगटाची खालची बाजू दरवाजाच्या चौकटीला दबली पाहिजे. हात दाराच्या चौकटीला दाबत पुढे नेण्याचा प्रयत्न करा.
- 5 सेकंद तसेच धरून ठेवा प्रत्येक बाजूला 10 वेळा पुनरावृत्ती असे 3 सेट्स करा.
- आपला दुसरा हात वापरा व, आपले कोपर काटकोनात वाकवलेलेच ठेवत, तळहात दाराच्या चौकटीला दाबत पुढे नेत रहा.
- 5 सेकंद तसेच धरून ठेवा प्रत्येक बाजूला 10 वेळा पुनरावृत्ती असे 3 सेट्स करा.



कंबरेच्या दुखण्यावर साधे सोपे व्यायाम

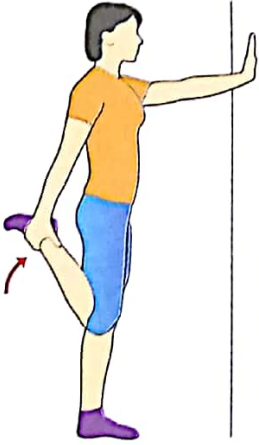


पाठ वाकवणे

- पाठीवर आडवे व्हा, हात डोक्याच्या वर जाऊ द्या.
- गुडघे वाकवा आणि ते संथपणे एका बाजूला न्या, पावले जमिनीवर अमू द्या.
- 10 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- प्रत्येक बाजूला हे 3 वेळा करा.

खोलवर मुसंडी

- एक गुडघा जमिनीवर टेकवा, दुसरे पाऊल पुढे टाका.
- समोर तोंड करून, मागचा गुडघा वर उचला.
- 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- प्रत्येक बाजूला हे 3 वेळा करा.

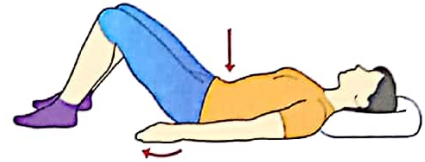


एका-पायावर उभे राहणे (पुढे)

- गरज असल्यास काहीतरी आधार घेऊन, एक पाय आपल्या मागे वाकवा
- तसाच 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा. प्रत्येक बाजूला हे 3 वेळा करा.

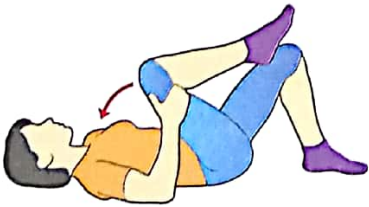
कमरेखालचा भाग झुकवणे

- गुडघे वाकवलेल्या स्थितीत पाठीवर आडवे व्हा.
- पांटाचे स्नायू आवळून धरा, जमिनीला टेकलेली पाठ ताठ करा.
- 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा. 5 वेळा याची पुनरावृत्ती करा.

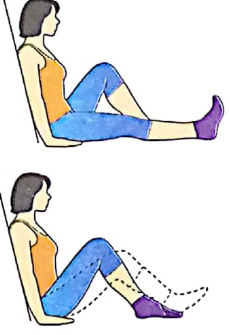


गुडघे छातीकडे

- आपल्या पाठीवर आडवे व्हा, गुडघे वाकवलेले.
- एक गुडघा वर आणा आणि हलकेच आपल्या छातीवर 5 सेकंदांसाठी आणा.
- प्रत्येक बाजूने हे 5 वेळांपर्यंत करा.



गुडघेदुखीवर साधे सोपे व्यायाम

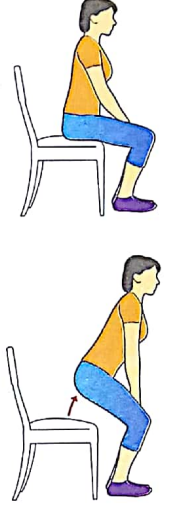


पाय ताणणे

- जमिनीवर बसा व समोरच्या बाजूला पाय ताणा.
- पाऊल जमिनीवर टेकवून, आरामशीरपणे ताणलेले वाटेपर्यंत हळूहळू एक गुडघा वाकवत जा. 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- शक्य असेल तितका आपला पाय सरळ करा आणि 5 सेकंदांपर्यंत धरून ठेवा.
- प्रत्येक पायाने हे 10 वेळा करा.

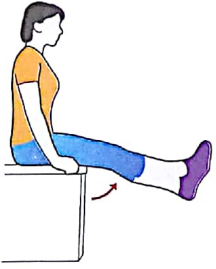
बसणे/उभे राहणे

- एका खुर्चीवर बसा. आधारासाठी आपले हात न वापरता, उभे रहा आणि मग खाली बसा.
- प्रत्येक हालचाल संध आणि नियंत्रित राहिल याची खात्री करा.
- 1 मिनिट पुनरावृत्ती करा. आपली सुधारणा होत जाईल तसे, 1 मिनिटात आपल्याला शक्य तितकी बसणे/उभे राहणे यांची संख्या वाढवा.



पाय क्रॉस करा

- एखादा टेबल किंवा बिछाना यांची कडा धरून बसा. आपले घोटे क्रॉस करा.
- आपला पुढचा पाय मागे न्या आणि मागचा पाय पुढे न्या मांडीच्या स्नायूंना ताण बसेपर्यंत हे करा.
- 10 सेकंदांपर्यंत तसेच धरून ठेवा, मग रिलॅक्स व्हा.
- पाय बदला आणि पुन्हा तसेच करा. प्रत्येक पायाने असे 4 सेट्स करा.



पाय-या चढणे

- जिऱ्याच्या तळाच्या पायरीवर उजव्या पायाचे पाऊल ठेवा.
- डावे पाऊल पायरीवर आणा, मग उजवे पाऊल खाली न्या, त्यापाठोपाठ डावे पाऊल खाली आणा.
- आपल्याला धाप लागेपर्यंत प्रत्येक पायाने याची पुनरावृत्ती करा.
- गरज वाटल्यास जिऱ्याचा कठडा धरून हे करा.
- आपली सुधारणा होत जाईल तसे, 1 मिनिटात आपल्याला शक्य असेल तितकी बसणे/उभे राहणे यांची संख्या वाढवा.

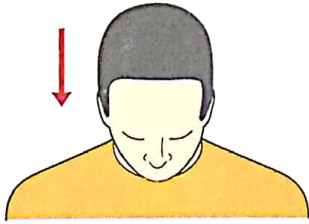


गुडघे वाकवून उठावशा

- एखादी खुर्ची किंवा कामाचा पृष्ठभाग याचा आधार घ्या.
- आपल्या नी-कॅपने आपल्या पायाचा पंजा झाकला जाईपर्यंत खाली बसत जा. परत उभे व्हा. किमान 10 वेळा याची पुनरावृत्ती करा.
- आपली सुधारणा होत जाईल तसे, थोडे अधिक बसण्याचा प्रयत्न करा.
- काटकोनाच्या पलिकडे आपले गुडघे वाकवू नका.



Simple Exercises for Neck Pain

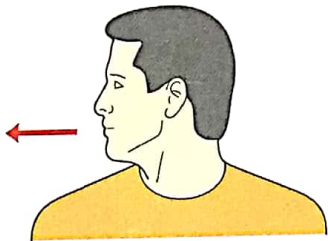
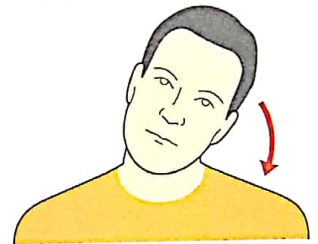
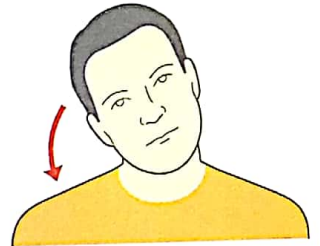


Neck Tilt

- Tilt your head down to rest your chin on your chest.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds. Return to a neutral position.
- Repeat 5 times.

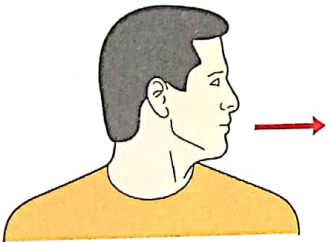
Neck Tilt (side to side)

- Tilt your head down towards your shoulder, leading with your ear.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds.
- Return your head to center and repeat on the opposite side.
- Repeat 5 times on each side.



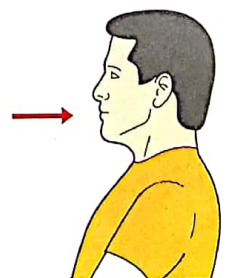
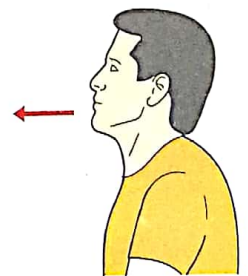
Neck Tilt

- Turn your head towards one side, keeping your chin at the same height and moving within comfortable limits.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds.
- Return your head to the center and repeat on the opposite side.
- Repeat 5 times on each side.



Neck Stretch

- Keeping the rest of the body straight, push your chin forward so your throat is stretched.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds.
- Return your head to the center and push it backwards, keeping your chin up.
- Hold for 5 seconds. Repeat 5 times.



Simple Exercises for Shoulder Pain

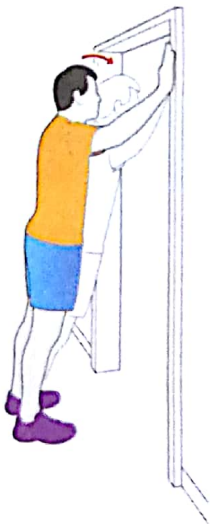
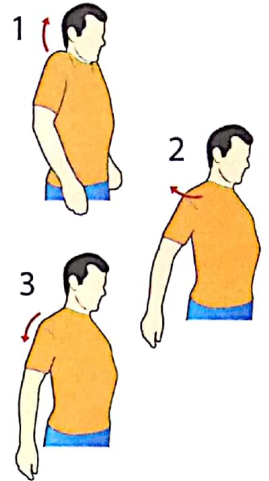


Pendulum Exercise

- Stand with your good hand resting on a chair.
- Let your other arm hang down and try to swing it gently backwards and forwards and in a circular motion.
- Repeat about 5 times. Try this 2–3 times a day.

Shoulder Stretch

- Stand and raise your shoulders. Hold for 5 seconds.
- Squeeze your shoulder blades back and together and hold for 5 seconds.
- Pull your shoulder blades downward and hold for 5 seconds. Relax and repeat 10 times.

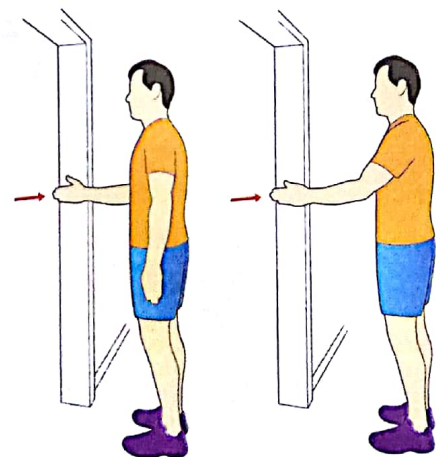


Door Lean

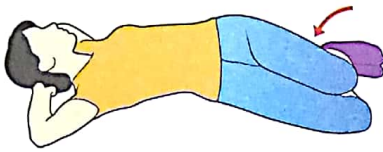
- Stand in a doorway with both arms on the wall slightly above your head.
- Slowly lean forward until you feel a stretch in the front of your shoulders.
- Hold for 15–30 seconds. Repeat 3 times.

Door Press

- Stand in a doorway with your elbow bent at a right angle and the back of your wrist against the door frame. Try to push your arm outwards against the door frame.
- Hold for 5 seconds. Do 3 sets of 10 repetitions on each side.
- Use your other arm and, still with your elbow at a right angle, push your palm towards the door frame.
- Hold for 5 seconds. Do 3 sets of 10 repetitions on each side.



Simple Exercises for Low Back Pain

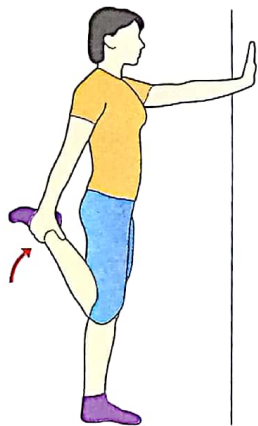
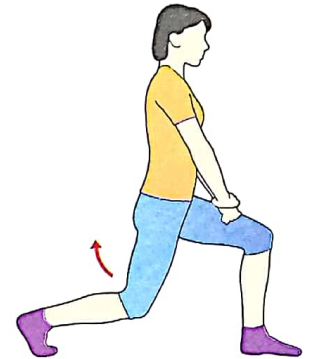


Back Stretch

- Lie on your back, hands above your head.
- Bend your knees and roll them slowly to one side, keeping your feet on the floor.
- Hold for 10 seconds.
- Repeat 3 times on each side.

Deep Lunge

- Kneel on one knee, the other foot in front.
- Facing forwards, lift the back knee up.
- Hold for 5 seconds.
- Repeat 3 times on each side.

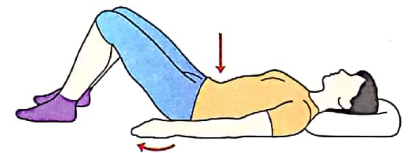


One-leg Stand (front)

- Holding onto something for support if needed, bend one leg up behind you.
- Hold for 5 seconds. Repeat 3 times on each side.

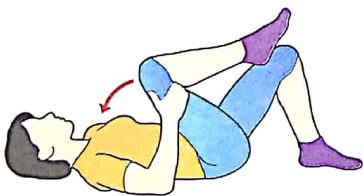
Pelvic Tilt

- Lie down with your knees bent.
- Tighten your stomach muscles, flattening your back against the floor.
- Hold for 5 seconds. Repeat 5 times.



One-leg Stand (front)

- Lie on your back, knees bent.
- Bring one knee up and pull it gently into your chest for 5 seconds.
- Repeat up to 5 times on each side.



Simple Exercises for Knee Pain



Leg stretch

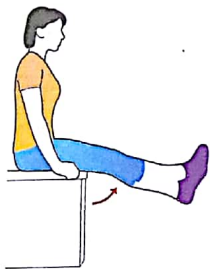
- Sit on the floor with your legs stretched out in front.
- Keeping your foot to the floor, slowly bend one knee until you feel it being comfortably stretched. Hold for 5 seconds.
- Straighten your leg as far as you can and hold for 5 seconds.
- Repeat 10 times with each leg.

Sit / Stands

- 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 1 minute. As you improve, try to increase the number of sit/stands you can do in 1 minute.



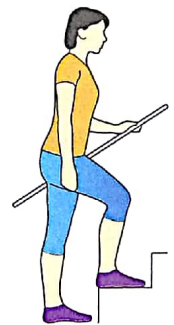
Leg cross



- 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 the thigh muscles become tense.
- Hold for 10 seconds, then relax.
- Switch legs and repeat. Do 4 sets with each leg.

Step ups

- Step onto the bottom step of stairs with the right foot.
- Bring up the left foot, then step down with the right foot, followed by the left foot.
- Repeat with each leg until you get short of breath.
- Hold on to the bannister if necessary.
- As you improve, try to increase the number of steps you can do in 1 minute and the height of the step



Knee squats



- 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.