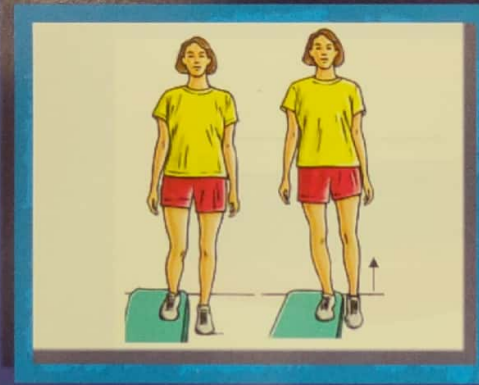


## अचीलीस टेन्डीनोपॅयी वरील उपचार आणि पूर्णवसनासाठी व्यायाम



### 1 अचीलीस स्नायुबंध

व्यायाम हे केवळ सूचक आहेत. प्रत्येक रुग्णासाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार या व्यायामात बदल करून घेणे आवश्यक आहे.



### स्टेप-अप (१५ चे २ सेट्स दर दिवशी)

१. इजा झालेला पाय ३ ते ५ इंच उंचीच्या एका ब्लॉकवर ठेवून दुसरा पाय सपाट जमिनीवर ठेवा
२. तुमचे वजन इजा झालेल्या पायावर टाकून तो सरळ करत दुसरा पाय वर उचला
३. ५ सेकंद तशाच स्थितीत राहून पुन्हा पहिल्या स्थितीत या



### हील रेज (१५ चे २ सेट्स दर दिवशी)

१. एका खुर्चीचा आधार घेऊन मागे उभे राहा
२. पायांच्या चवऱ्यांवर उभे राहून ५ सेकंद त्याच स्थितीत राहा
३. हळू हळू कशाचाही आधार न घेता पुन्हा पहिल्या स्थितीत या

### स्टँडिंग काफ स्ट्रेच (१० सेट्स दर दिवशी)



१. भिंतीकडे तोंड करून उभे राहा व हाताचे तळवे भिंतीवर ठेवा
२. इजा झालेला पाय थोडा मागे घेऊन तो आतल्या बाजूने वळवा आणि दुसरा पाय थोडा पुढे घेऊन गुडघ्यात दुमडा
३. दुखापत झालेल्या पायाच्या पोटर्याच्या स्नायूमध्ये ताण जाणवेल्यंत पुढे येत राहा
४. याच स्थितीत ३० सेकंदांपर्यंत राहून पुन्हा पहिल्या स्थितीत या



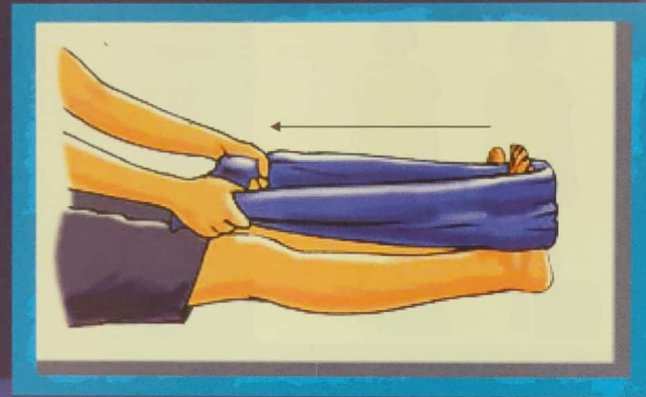
### स्टँडिंग सोलियस स्ट्रेच (१० सेट्स दर दिवशी)

१. इजा झालेला पाय मागे घ्या व दोन्ही गुडघे वाकवून उभे राहा
२. पोटर्याच्या स्नायूमध्ये ताण जाणवेल्यंत, हळूवारपणे भिंतीकडे झुका
३. या स्थितीत ३० सेकंद राहून पुन्हा पहिल्या स्थितीत या



**अचीलीस स्ट्रेच**  
(१० सेट्स दर दिवशी)

- ५ इंच उंचीच्या ब्लॉकवर उभे राहा
- इजा झालेल्या पाय मागे घेत पावले अर्धातरी ठेवा
- पुढच्या पायाचा गुडघा वाकवून मागे असलेल्या पायाच्या टाचेने ताण जाणवेपर्यंत, जमिनीला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा व या स्थितीत ३० सेकंद राहा व पुन्हा पहिल्या स्थितीत या



**टॉवेल स्ट्रेच** (१० सेट्स दर दिवशी)

- गुडघे सरळ ठेवून इजा झालेल्या पायाभोवती एक टॉवेल गुंडाळून बसा
- पोटरीच्या स्नायूला आरामदायक ताण जाणवेपर्यंत हळुवारपणे टॉवेल स्वतःच्या शरीराच्या दिशेने खेचा
- या स्थितीत ३० सेकंद राहून पुन्हा पहिल्या स्थितीत या



**साईड-लार्थिंग लेग लिफ्ट** (१५ चे २ सेट्स दर दिवशी)

- इजा न झालेल्या बाजूवर झोपून मांडीचे स्नायू आवळून घ्या
- इजा झालेला पाय सरळ ठेवून दुसऱ्या पायापासून १० इंच उचला
- १० सेकंद या स्थितीत राहून पुन्हा पहिल्या स्थितीत या



**बॅलन्स अँड रीच एक्सरसाइज**

(१० चे २ सेट्स दर दिवशी (अ आणि ब))

- एका खुर्चीजवळ इजा झालेला पाय ठेवून सरळ उभे राहा
- खुर्चीला पकडून इजा झालेला पाय खुर्चीमागे अज्ञाप्रकारे खेचा की फक्त पायाच्या अंगठ्याचा जमिनीला स्पर्श झाला पाहिजे.  
(अ) रिकामा हात पुढे घेऊन कमरेतून (गुडघ्यातून नाही) जितके वाकता येईल तितके वाका व ५ सेकंद या स्थितीत राहून पुन्हा स्थिती २ मध्ये या  
(ब) रिकामा हात वळवून खुर्चीची दुसरी बाजू पकडा आणि ५ सेकंद या स्थितीत राहून पुन्हा स्थिती २ मध्ये या