

# टखने की कसरतें

## Ankle Exercises

Begin ankle exercises as directed by your doctor or therapist. You may have some soreness while exercising. If you have more than mild discomfort, stop exercising. Apply ice to your ankle for 15 minutes after exercising. Do not apply the ice directly to the skin.

Do the exercises 3 times a day. If your doctor put you in a boot, remove it to do the exercises. Call your doctor for an appointment to check your ankle in 7 to 10 days.

**Do only the exercises checked.**

### □ Letter Writing

Moving only your ankle and foot, write each letter of the alphabet on the floor. Keep your leg straight. Do not bend your knee or hip. The letter will start small and get larger as your ankle motion improves.



अपने डॉक्टर या थैरेपिस्ट द्वारा बताए गए अनुसार टखने की कसरतें शुरू करें। कसरत करते समय आपको कुछ पीड़ा हो सकती है। यदि आपको मामूली से अधिक बेचैनी है, तो कसरत करनी बंद कर दें। कसरत करने के बाद 15 मिनट तक अपने टखने पर बर्फ़ लगाएं। सीधे चमड़ी पर बर्फ़ ना लगाएं।

दिन में 3 बार कसरत करें। यदि आपके डॉक्टर ने आपको बूट पहनने को कहा है, तो कसरत करते समय इन्हें उतार दें। 7 से 10 दिनों में अपने टखने की जांच के लिए मुलाकात हेतु अपने डॉक्टर को फोन करें।

**केवल नियंत्रित कसरतें करें।**

### □ पत्र लिखना

केवल अपना टखना और पैर आगे बढ़ाएं, फर्श पर वर्णमाला का प्रत्येक अक्षर लिखें। अपनी टांग सीधी रखें। अपना घुटना या नितंब ना मोड़ें। शुरू में अक्षर छोटे होंगे और आपके टखने की गति में सुधार होते ही अक्षर बड़े होते जाएंगे।

## ☐ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car. Repeat 10 times.



## ☐ टखना ऊपर नीचे करना

अपना पैर ऊपर नीचे करें, जैसे आप कार में गैस पैडल दबाते या छोड़ते हैं। 10 बार दुहराएं।

## ☐ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.

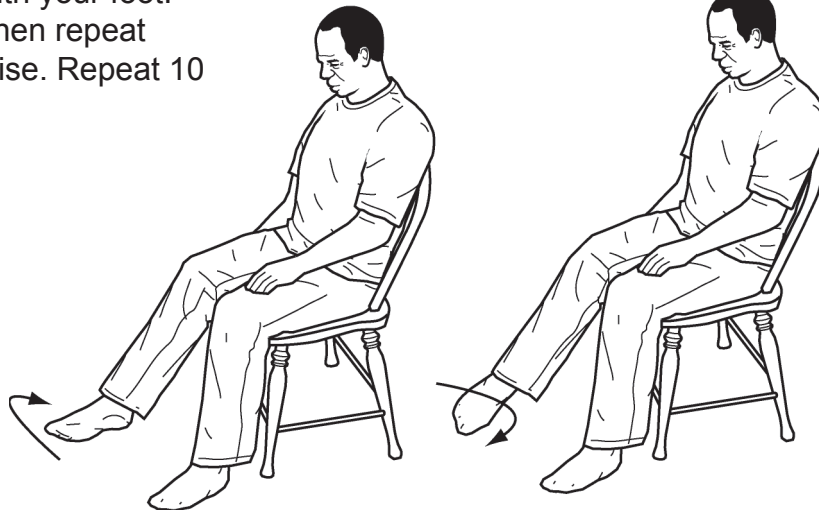


## ☐ टखना दाएं बाएं करना

अपना पैर दाएं बाएं करें। 10 बार दुहराएं।

## ☐ Ankle Circles

Make circles with your foot. Go clockwise then repeat counter clockwise. Repeat 10 times.



## ☐ टखने से घेरे बनाना

अपने पैर से घेरे बनाएं। पहले दाईं और फिर वापिस बाईं ओर लाएं। 10 बार दुहराएं।

## □ Ankle Stretch

Sit with your leg out straight. Loop a towel around the ball of your foot and pull back. Pull to feel a stretch, but not pain. Release the pressure. Hold the stretch 20 to 25 seconds and repeat this exercise 3 times a day.



## □ टखना फैलाना

अपनी टांग सीधी करके बैठें। अपने पैर के अगले हिस्से पर तौलिया लपेटें और पीछे को खींचें। फैलाना महसूस करने के लिए खींचें, परंतु दर्द ना हो। दबाव छोड़ें। फैला कर 20 से 25 सैकिंड तक पकड़ें और इस कसरत को दिन में 3 बार दुहराएं।

## □ Toe Curls

Spread a towel on the floor in front of you. Sit on a chair with your foot flat on the towel. Curl your toes and gather the towel under the arch of your foot. Do not move your heel during this exercise. Repeat 10 times.



## □ पैर की अंगुलियां अंदर की ओर मोड़ना

अपने सामने प्रर्श पर तौलिया बिछाएं। तौलिए पर अपने पैर सीधे रखकर कुर्सी पर बैठें। अपनी अंगुलियां अंदर की ओर मोड़ें और अपने पैर के अगले हिस्से के नीचे तौलिया इकट्ठा करें। इस कसरत के दौरान अपनी एड़ी न हिलाएं। 10 बार दुहराएं।