

गोलीगाँठोका व्यायामहरू

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.



गोलीगाँठोका व्यायाम तपाईंका डक्टर वा थेरापिस्टद्वारा बताइए अनुसार सुरु गर्नुहोस्। व्यायाम गर्दा तपाईंलाई केही कष्ट हुन सक्छ। हल्का असुविधाभन्दा बढी कष्ट हुन्छ भने व्यायाम नगर्नुहोस्। व्यायाम गरेपछि 15 मिनेटसम्म गोलीगाँठोमा बरफ लगाउनुहोस्। बरफ सोझै छालामा नलगाउनुहोस्।

व्यायामहरू दिनमा 3 पटक गर्नुहोस्। डक्टरले तपाईंलाई जुत्ता लगाउन दिएका छन् भने व्यायाम गर्न तिनलाई फुकाउनुहोस्। तपाईंको गोलीगाँठोको जाँच गर्नका लागि 7 देखि 10 दिनमा डक्टरलाई भेट्ने समय मिलाउनुहोस्।

निसान लगाइएका व्यायामहरू मात्रै गर्नुहोस्।

□ अक्षर लेखाइ

गोलीगाँठो र पैतालाले भुइँमा वर्णमालाका सबै अक्षरहरू लेख्नुहोस्। आफ्नो खुट्टालाई सोझो राख्नुहोस्। घुँडा वा नितम्बलाई नमोड्नुहोस्। अक्षर पहिले साना र त्यसपछि गोलीगाँठोको गतिमा सुधार हुँदै जाँदा ठूला लेख्दै जानुहोस्।

☐ 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.



☐ गोलीगाँठो पम्प

आफ्नो पैतालालाई तल र माथि घचेट्नुहोस् जसरी कारको एक्सलेटरमा गरिन्छ। 10 पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

☐ Ankle Side to Side

Move your foot side to side. Repeat 10 times.

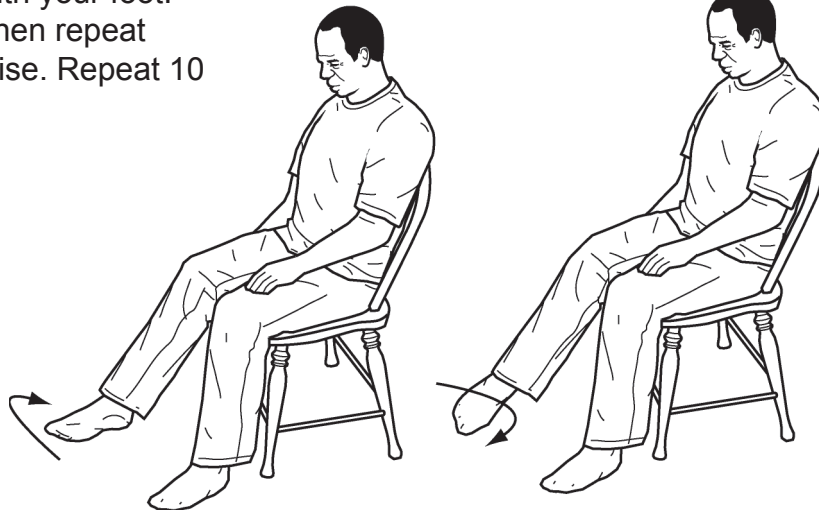


☐ गोलीगाँठो साइडदेखि साइड

आफ्नो पैतालालाई साइडदेखि साइडमा हल्लाउनुहोस्। 10 पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

☐ Ankle Circles

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



☐ गोलीगाँठो घेरा

आफ्नो पैतालाले घेराहरू बनाउनुहोस्। पहिले दाहिनेतिर र त्यसपछि देब्रेतिर घुमाउँदै घेरा बनाउनुहोस्। 10 पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

□ 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.



□ गोलीगाँठो तन्काइ

खुट्टाहरू अगाडी सोझो राखेर बस्नुहोस्। एउटा तौलिया आफ्नो कुर्कुच्चामा अल्झाएर आफूतिर तान्नुहोस्। यसरी तान्नुहोस् कि तन्काइ महसुस होस् तर नदुखोस्। दबाब छोड्नुहोस्। 20 देखि 25 मिनेटसम्म तन्काएर राख्नुहोस् र यो व्यायाम दिनमा तीनपटक गर्नुहोस्।

□ 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.



□ खुट्टाका औंलाहरू खुम्च्याउने

तपाईं सामु भुइँमा एउटा तौलिया फिज्याउनुहोस्। कुर्सीमा बसेर खुट्टाका औंलाहरूलाई तौलियामाथि राख्नुहोस्। आफ्ना औंलाहरूलाई घुमाउनुहोस् र तौलियालाई पोको पादै पैतालाको मध्य भागमा थुपार्नुहोस्। यो व्यायाम गर्दा कुर्कुच्चारू नहल्लियोस्। 10 पटक दोहोर्न्याउनुहोस्।