



R.L. JALAPPA HOSPITAL AND RESEARCH CENTER.
DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY
EXERCISE FOR OA KNEE



Lie on your back. Roll a towel and keep under you leg. Try to straighten the knee and feel the tense in the thigh muscles. Hold __sec. Repeat __times. Switch legs and repeat on other leg



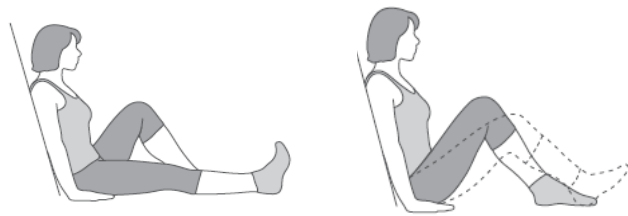
Lie on your back. Keep your leg straight and lift it without bending the knees to 50°-60°. Hold __sec. Repeat __times. Switch legs and repeat on other leg



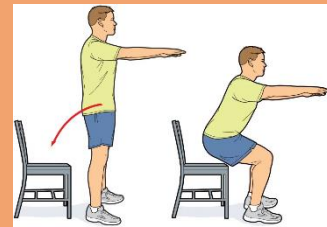
Sit on the chair with knees bent. Straighten the knee up and down for __counts. Repeat __times. Switch legs and repeat on other leg



Step onto the bottom step of stairs with your right foot. Bring up your left foot, then step down with your right foot, followed by your left foot. __counts. Repeat __times.



Sit on the floor with legs stretched out. Bend you right leg until you can and straighten for __counts. Repeat __times. Switch legs and repeat on other leg



Sit on the chair with foot placed on the floor. Raise up and sit down for __counts and Repeat __times.



Hold the back rest of the chair. Gently bend your knees and squat until you can for __counts and Repeat __times.



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 your thigh muscles become tense. Hold for 10 seconds, then relax.. Repeat __times. Switch legs and repeat.



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗು. ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ಮೊಣಕಾಲು ನೇರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಹೋಲ್ಡ್ ಸೆಕ್. __ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು 50-60 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. __ ಸೆಕೆಂಡು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



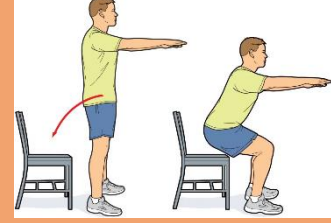
ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. __ ಎಣಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯಿರಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗಾಲು. __ ಎಣಿಕೆಗಳು. __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು __ ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. __ ಎಣಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು __ ಎಣಿಸಿ ಮತ್ತು __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಲೆಗ್ ಕ್ರಾಸ್ ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉದ್ದಿಗ್ನವಾಗುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಭಾಗದ ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದ ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿರಿ. 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. __ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.