

खुट्टाको सक्रिय व्यायाम

Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back _____ times, _____ times a day.

यी व्यायाम उत्तानो पल्टेर _____ पटक गर्नुहोस्, दिनमा _____ पटक गर्नुहोस्।

□ Ankle Pumps

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

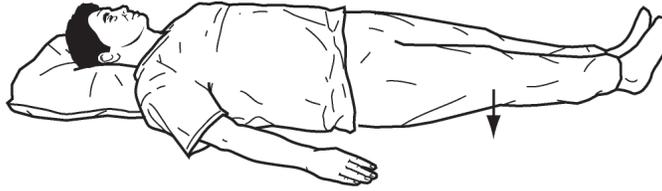


□ गोलीगाँठो व्यायाम

आफ्नो खुट्टालाई कारको एक्सिलेटरलाई दबाएजस्तो गर्दा तल-माथि गर्नुहोस्।

□ Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

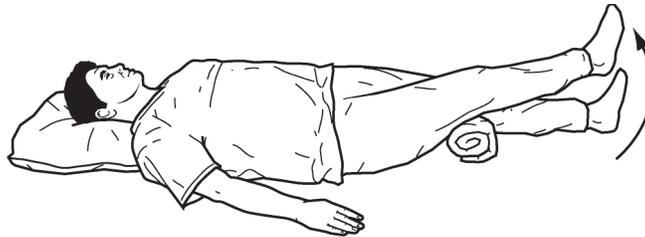


□ कुआड सेट्स

उत्तानो सुत्नुहोस् र आफ्ना खुट्टाहरूलाई सोझो राख्दै खुट्टाका औंलाहरू छानातिर फर्काउनुहोस्। आफ्नो साँप्राका मासपेशीहरूलाई कडा पार्नुहोस् र घुँडालाई बिस्तरातिर घचेट्नुहोस्। पाँच सेकेन्डसम्म त्यतिकै राख्नुहोस् र त्यसपछि छोड्नुहोस्।

□ Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold _____ seconds.

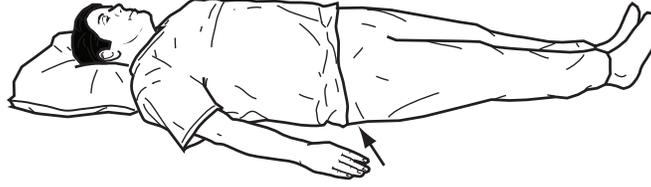


□ छोटो वृत्ताङ्क कुआड्स

ठूलो क्यान वा बटारिएको तौलियालाई आफ्नो घुँडामुनि राख्नुहोस्। आफ्ना घुँडा र खुट्टालाई सोझो पार्नुहोस्। _____ सेकेन्डसम्म त्यहीँ रोकिनुहोस्।

□ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

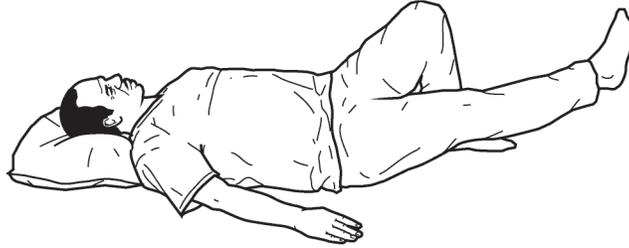


□ ग्लुटेल सेट्स

नितम्बहरूमाथि एकसाथ दबाव हाल्नुहोस्। 5 सेकन्डका लागि रोकिनुहोस् र छोड्नुहोस्।

□ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

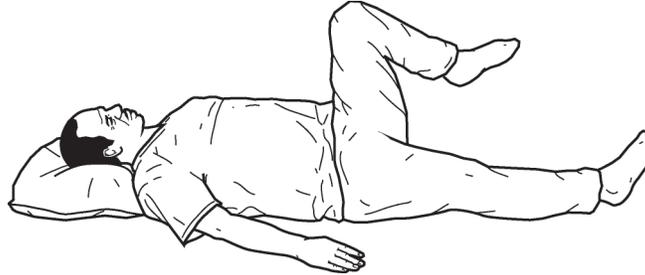


□ खुट्टा ठाडो पार्ने

आफ्नो एउटा खुट्टालाई घुँडा सोझो राख्दै छानातिर ठड्याउनुहोस्। अर्को घुँडा मोड्नुहोस्।

□ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.

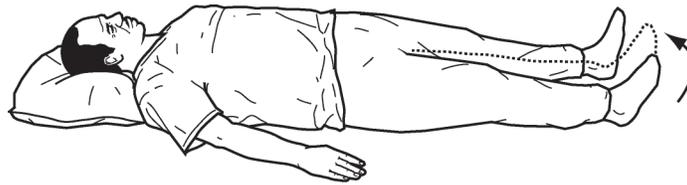


□ नितम्ब र घुँडा झुकाउने

घुँडा र नितम्बलाई मोड्दै आफ्नो खुट्टालाई आफ्नो छातितिर ल्याउनुहोस्। बसेर पनि तपाईं यसो गर्न सक्नुहुन्छ।

□ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.

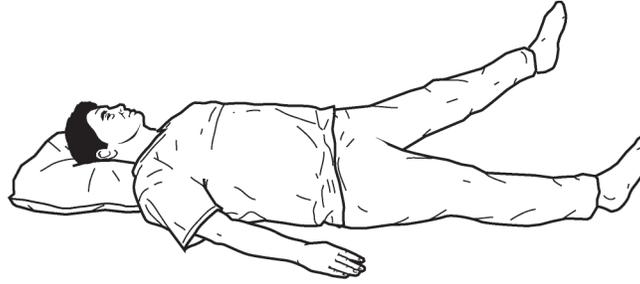


□ नितम्ब घुमाउने

आफ्ना खुट्टा अर्को खुट्टातिर बटार्नुहोस् र फेरि पहिलेको स्थितिमा आउनुहोस्।

□ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.



□ नितम्ब बाहिर र भित्रतिर घुचेट्ने

आफ्ना खुट्टालाई साइडतिर बाहिर लैजानुहोस् र त्यसपछि फर्काएर ल्याउनुहोस्, घुँडा एकदम सोझो हुनु पर्दछ र छानातिर फर्केको हुनु पर्दछ।

□ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



□ घुँडाले घचेट्नु

गोलीगाँठो मुनि तौलिया बेहेर राख्नुहोस् अनि घुँडालाई बिस्तरातिर दबाउनुहोस्।