

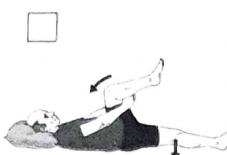
Live Active

Follow these simple exercises

Knee Exercises



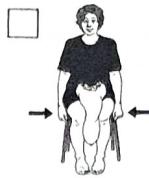
Sit on a chair with your back straight and feet touching the floor. Lift one foot up and fully straighten the knee. Hold for a count of 5. Repeat with alternate legs.



While lying on your back, pull your knee up to your stomach supporting with your hands. Push your other leg down towards the floor. Hold for a few seconds, relax and repeat with alternate legs.



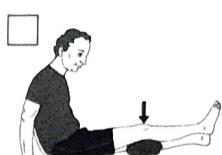
Lie on your back with legs straight. Now bring your foot closer to your hip as shown in the picture. Hold for a few seconds and relax. Repeat with alternate legs.



Sit up straight on a chair with your knees bent at 90° and your feet flat on the ground. Place a pillow in between the knees and press the pillow inwards with both the knees. Hold for a few seconds and relax. Repeat this 20 times.



Lie on your stomach and bend your knee backwards towards your hip until you feel a stretch in front of the thigh. Hold for a count of 5. Repeat with both the legs 20 times each.

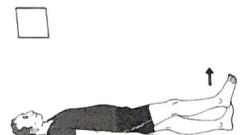


Sit with your legs straight. Keep a rolled towel under your knee. Pull the foot towards you and then press the knee against the floor while tightening the thigh muscle. Hold this for a count of five, and then fully relax. Repeat with alternate legs for 20 times.

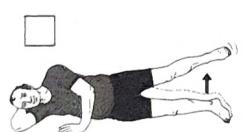
Hip Exercises



While lying on your stomach, lift your leg up by putting pressure on the thigh. Hold for a count of 5, bring the leg down and relax. Now repeat with alternate legs.



Lie on your back. Keeping the knees straight, lift alternate legs six inches off the floor, hold for a count of five and then relax. Repeat this 20 times.



Lie on your side with your hip on top and the bottom leg bent to provide support. Keep top leg straight and slowly lift it up as high as possible. Hold for a count of five and then relax. Repeat as comfortable on both sides.



Lie on your stomach, squeeze or contract your buttocks. Hold for a count of 5 and relax. Repeat 10 times.



Lie on your back. Bend both knees up, push on feet and lift, hold for a count of five and then relax. Repeat as comfortable.



Lie on your back. Keep your toes pointed towards the ceiling. Move your leg out to the side as far as possible. Slowly return to the starting position and relax. Repeat with alternate legs.

Do's

- ✓ Exercise your arthritic joints. Regular exercise strengthens muscles and gradually reduce your pain and improve your mobility.
- ✓ Breathe normally while exercising. To avoid getting fatigued, do not hold your breath while exercising.
- ✓ Reduce your body weight through diet and exercise. Weight loss can significantly reduce stress on your joints and slow the progression of OA.
- ✓ Ask your doctor about alternate pain killer, if your pain has not reduced. Inform your physician of certain conditions that make your pain worse, such as insomnia, depression, etc.

Dont's

- ✗ Do not self medicate with pain killers, such as Diclofenac, Lornoxicam, Etoricoxib etc. Frequent and long-term use of these drugs can accelerate the progression of OA and is associated with the development of kidney and liver toxicity, causing gastric ulceration and bleeding.
- ✗ If pain increases after doing exercises, stop them and consult your doctor.
- ✗ Prolonged duration of activities that may strain or damage your joints (e.g., running, jumping, gardening, lifting heavy objects, squatting, kneeling, etc.).
- ✗ Exercising in cold weather.

References: 1. Knee Conditioning Program. Information available at: https://orthoinfo.aaos.org/globalassets/pdfs/2017-rehab_knee.pdf. Accessed on 3.4.19. | 2. Knee pain. Information available at: Knee pain - Arthritis Research UK Exercises.pdf Accessed on 3.4.19. | 4. Tips and exercises for your knee stiffness and pain. Information available at: https://www.unmc.rochester.edu/Medical_libraries/URMC_Media/hb/services-centers/earnts/documents/knee-rehab-faqs.pdf. Accessed on 3.4.19. | 5. McLaughlin JK et al. Analgesic use and chronic knee pain. A critical review of the epidemiologic literature. *Knee Int* 1998;5:679-686. | 6. Jackson LM et al. NSAIDs and the GI tract: potential hazards and benefits. *Apoptosis* 1999;4(5):397-402. | 7. Osteoarthritis: Do's and Don'ts, online <http://www.merckmanuals.com/patients/patientinfo/osteoarthritis/osteoarthritis.html>. Accessed on 1/4/19

सक्रिय जीवन जिएं

ये आसान व्यायाम करें

पूटने के व्यायाम



दीप लीली करके बूटी पर बैठ जाए और दैर जॉर्स लूटी लैं। एक पैर को उत्तर और घुटने को दूसरी तरफ से लीया कर लैं। 6 शिवाय तक लीली पैरों पर बाही-बाही दोहराएं।



पैर लीला करके बैठ लेट कर जाए से लहाना देकर अपना एक घुटना पैट तक ले जाए। अपना दूसरा पैर लीले करकी लौट तरफ लाहाए। कुछ सोकांच तक रोक कर रखें, दीप सोड दें और लीली किया अपने दूसरे पैट के साथ दोहराएं।



पैर लीला करके अपनी लील के बल लेट जाए। किंवदं दृश्यों का नुसार अपना पैर घुटने को लास ले जाए। कुछ सोकांच तक रोक कर रखें, दीप सोड दें और लीली किया अपने दूसरे पैट के साथ दोहराएं।



लिंगी लूटी पर तर कर बैठ जाए और घुटने 90° पर पूर्वी लीला और दैर जॉर्स पर लाहाट लैं। घुटनों के लील तरफ लाह लैं और दोनों घुटनों में लिंगी का अंदर लीला और दैर दाल। कुछ सोकांच तक रखें लीला लोड दें। इसे 20 बार दोहराएं।



पैट के बल लेट लाएं और घुटने घुटनों को लीले तुलने की तरफ लोड लील और जॉर्स के सामने लावे हिस्से में लिंगी का अंदर लाहात करने तक लोड लावें। 5 शिवाय तक रोक कर रखें। दोनों पैरों से 20 बार लीला दोहराएं।

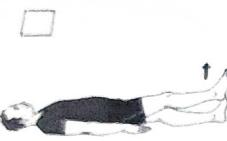


पैर को लीला करके बैठ जाए। अपने घुटने के लीले एक लोटे तुए लीलियों को लालै लैं। एक पैर को अपनी तरफ लीले और उसके बाद जॉर्स की लीलियों को लालै कर घुटने से फॉर्स पर लाहात लावें। पांच तक निम्ने तक इसी अंदर्या में रोक कर रखें और उसके बाद पूरी तरह दीला लोड दें। इसे 20 बार दोहराएं।

कमर के व्यायाम



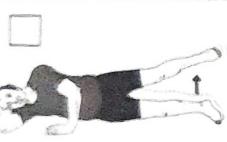
पैट के बल लेट कर, जांघ पर दबाव ढाल कर अपना पैर लाताएं। 5 शिवाय तक रोक कर रखें, पैर लीले लाए और दीला लोड दें। अब बारी-बारी से दोनों पैरों से लीली किया दोहराएं।



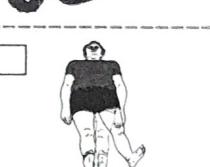
पैठ के बल लेट जाए। घुटने को लीला रखते हुए पैरों को बारी-बारी से छाँ छाँ करपत तक उठाएं। पांच शिवाय तक रोक कर रखें उसके बाद दीला लोड दें। यही किया 20 बार दोहराएं।



पैट के बल लेट कर अपने निंतबों को लीले जा सकों। 5 शिवाय तक रोक कर रखें और लिंग दीला लोड दें। 10 बार दोहराएं।



दर्द करने वाले कलहों को ऊपर करके करवट के बल लेटें। ऊपर का पैर लीला उठाएं। पांच शिवाय तक रोक कर रखें और उसके बाद दीला लोड दें। जितनी बार आराम से कर सकें, उतनी बार करें।



पैठ के बल लेट जाए। दोनों घुटनों को ऊपर की तरफ लोड लैं। पैरों को दबाव और उतार। पांच शिवाय तक रोक कर रखें और लिंग दीला लोड दें। जितनी बार आराम से कर सकें उतनी बार दोहराएं।

पैठ के बल लेट जाए। अपने पंजों की उमसियां उठ की तरफ रखें। अपना एक पैर जितना फैला सकें, बाहर की तरफ फैलाएं। दीरे-दीरे प्रारंभिक अंदर्या में लौट आएं और दीला लोड दें। दोनों पैरों से बारी-बारी यही किया दोहराएं।

करें

- ✓ अपने स्थिरात्मिक जोड़ों के लिए व्यायाम करें। इससे आपकी पैरिशिया नमजूब होती है और आपको साथिय बने रहने में बदल दियती है। नियमित व्यायाम से लीरे-लीरे दर्द कम हो जाता है और आपकी नियमितीलाला बढ़ती है।
- ✓ व्यायाम करते समय सामान्य सामान्य रूप से सांस लें। ब्यक्कने से बचने के लिए व्यायाम करते समय सांस न रोकें।
- ✓ बाहर के नियमन लीर व्यायाम से अपना बजन घटाएं। आस्टीटो आस्टर्टाइटिस और नीटोप्ये के लीला संबंध हैं। बजन की कमी आपके जोड़ों पर तनाव कम करती है और आपके आस्टीटो आस्टर्टाइटिस की प्रतिकृति की लीला करती है।
- ✓ लीर व्यायाम दर्द में राखत से संतुष्ट नहीं हैं तो अपने विकिटसक से वैकल्पिक दर्द नियमितों के बारे में पूछें। अपने विकिटसक की लीला और बासाद (डिवेशन) लीली कुछ नियमित लकड़ाली के बारे में बहाएं क्योंकि वे आपका दर्द लीर बढ़ाती हैं।

न करें

- ✗ एनएसएआईडीज (उदाहरण के लिए आइलोफिनैक, लोनॉक्सिसीम, इटोरिकाकिसिल वैग्रेट) से स्वत्यं चमचर न करें, इन औषधियों का बार-बार उपयोग करने से आस्टीटो आस्टर्टाइटिस की प्रगति तो ज्यादा होती है और किडनीज और लिंगर की विकला का विकास भी जुड़ा होता है, और ये औषधियों जिसीय अल्सोरेन और रक्तसाबड भी पैदा करती हैं, इसलिए अपने विकिटसक की लीली अवधि से अधिक समय तक ये औषधियों न लें।
- ✗ यदि शरीर के स्वत्यं चमों में रोग फैलने लगता है दर्द और व्यायाम करने से रोग बढ़ता है तो व्यायाम करना बंद कर दें और अपने विकिटसक से सताह लें।
- ✗ दर तक रोके काम करने से परहेज करें जिनसों जोड़ों पर जोर पढ़ सकता है का अति पहुंच सकती है (उदाहरण के लिए, दीला, कूदा, बागवानी करना, भरी लीज उतान, पाल्मी बाराता या घुटनों के बल बैठना इत्यादि)।
- ✗ तंत्र लीसम में व्यायाम करने से बचें।

References: 1. Knee Conditioning Program. Information available at: https://orthomol.com/2008_orthoglobeasset/pdfs/2017-rehab_knee.pdf. Accessed on 3/4/19. | 2. Knee pain. Information available at: [Knee pain - Arthritis Research UK](https://www.knee-pain.com/). Accessed on 3/4/19. | 3. Knee Exercises for Knee Pain. Information available at: https://www.orthocare.kneeandpancreas.org/OrthoImages/pdf/10526-03CL_1075-03999.pdf. Accessed on 3/4/19. | 4. Muscle. A critical review of the epidemiologic literature. *Kelley RC, 1980* 14:479-486. | 5. Johnson LM et al. 1984/4 and 1985/5. *Am J Physiol* 247:R307-R402. | 6. Osteoarthritis Do's and Don'ts. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1620710/>. Accessed on 3/4/19.

This educational leaflet, sponsored by Johnson & Johnson Pvt. Ltd., Mumbai, has been developed by Infinity Medicom Solutions, Mumbai. The information (including without limitation, advice and recommendations) is intended solely as general informational aid and are neither medical nor healthcare advice for any individual problem or a substitute for medical or other professional advice from a doctor familiar with your unique facts. Before use of any information or exercises in this leaflet, it is recommended that advice from a qualified healthcare professional be taken. Neither Johnson & Johnson Pvt. Ltd. and Infinity Medicom Solutions shall not be responsible or liable for any injury caused directly or indirectly from use of information or exercise instructions.