

कम्मर प्रतिस्थापन पछि गर्ने व्यायामहरू: पोस्टरिअर एप्रोच

तपाईंको थेरापिस्टले तपाईंलाई केही व्यायाम सिकाउनेछन् जो तपाईंले अस्पताल छोड्नअघि गर्नुपर्ने हुन्छ। अरू व्यायामहरू शल्यक्रिया भएपछिका हप्ता पछि सुरु गर्नुपर्छ। तपाईंका डाक्टर वा थेरापिस्टले भिन्न निर्देशन नदिएसम्म यी निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

तपाईंका सावधानीहरू याद गर्नुहोस्

तपाईंले यी व्यायामहरू गर्दा यी सावधानीहरूको पालना गर्न अति नै अनिवार्य छ।

- कम्मरमा 90 डिग्रीभन्दा बढी झुक्नु हुँदैन।
- घुँडा वा गोलीगाँठोमा खुट्टा क्रस नगर्नुहोस्।
- तपाईंको कम्मरदेखि माथिल्लो शरीरलाई 90 डिग्रीभन्दा बेसी अगाडि नबङ्ग्याउनुहोस्।
- तपाईंको खुट्टालाई कम्मरमा नराख्नुहोस् अनि नमोड्नुहोस्।
- घुँडा मुनिको कुनै पनि चीज नछुनुहोस्।
- स्दाखेरी, उभिन्दा तथा सुत्दा आफ्नो खुट्टा घुँडा वा गोलीगाँठोमा क्रस नगर्नुहोस्।
- तपाईंको कम्मरलाई भित्र वा बाहिर तटस्थ नबनाउनुहोस्। तपाईंको खुट्टा अगाडि फर्काएर राख्नुहोस्।
- स्दाखेरी घुँडा कम्मर मुनि राख्नुहोस् र गहिरो कुर्सीबाट बच्नुहोस्। तपाईंको कम्मर अलिक माथि राख्न कुसनमा बस्नुहोस्।

सबै व्यायामहरू लागि

- यी व्यायामहरूका लागि आफ्नो डाक्टर वा थेरापिस्टको निर्देशन पालना गर्नुहोस्।
- सुरुमा तपाईंलाई यी व्यायामहरूमा मद्दत चाहिन सक्छ। तपाईं घर जाँदा तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्ने भनेर जान्नका लागि तपाईं अनि तपाईंको चिकित्सकसँग काम गर्न परिवारको कुनै सदस्यलाई अस्पतालमा आउन लगाउनुहोस्।
- दिनमा 3 पटक व्यायाम गर्नुहोस्। प्रत्येक व्यायाम 10 देखि 15 पटक दोहोर्न्याउनुहोस्।
- जम्मै व्यायामहरू धिमा गतिमा बिस्तारै गर्नुहोस्।
- तपाईंको शल्यक्रियाको आधारमा तपाईंको कम्मर चलाउनका लागि थप सीमाहरू हुन सक्छन्।



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

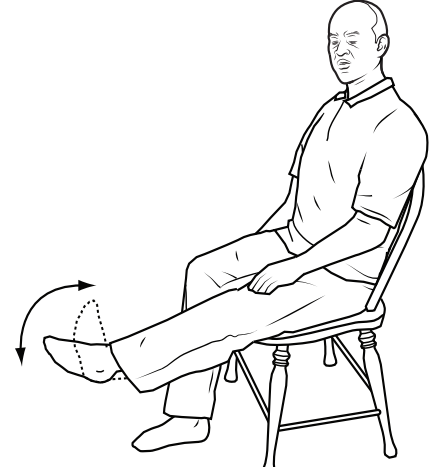
wexnermedical.osu.edu

व्यायाम अहिले नै सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ

□ एन्कल पम्पिड

यो व्यायाम बिस्तरामा सुतेर वा कुर्सीमा बसेर गर्न सकिन्छ।

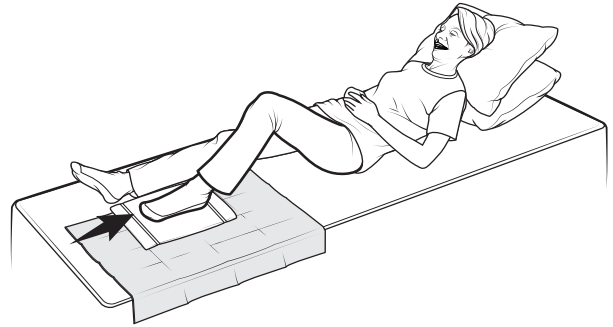
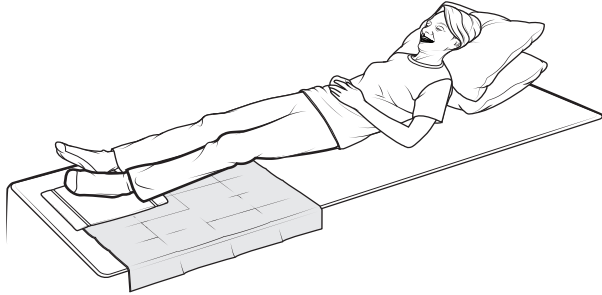
1. कारमा ग्यास पेडललाई तल ठेल्दा वा छोड्दा गरेजस्तै गरेर आफ्नो खुट्टा माथि र तल सार्नुहोस्।
2. यो व्यायाम अर्को खुट्टाले गर्नुहोस्।



□ घुँडा बङ्ग्याउने

फ्रिक्लन घटाउनका लागि मैला फ्याक्ने प्लास्टिक व्याग वा कार्डबोर्ड तपाईंको खुट्टामुनि प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको कुर्कुच्चा मुनि सानो तौलियाले पनि सहयोग गर्न सक्छ।

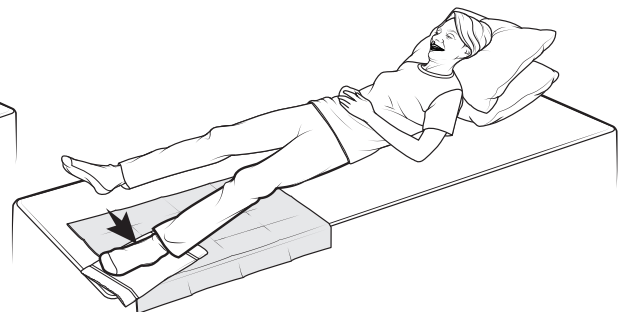
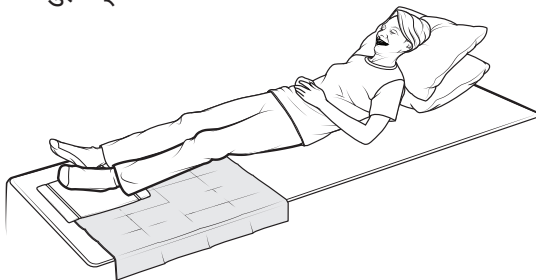
1. छेउट्टि फर्केर सुत्नुहोस् अनि तपाईंको कुरकुच्चा चाकपट्टि, तपाईंको घुँडा बङ्गाएर फर्काउनुहोस्। आफ्नो कुर्कुच्चालाई सतहबाट नउठानुहोस्। तपाईंको घुँडा सिलिडतिर फर्काएर राख्नुहोस्, ताकि तपाईंको आफ्नो खुट्टा भित्र वा बाहिर नफर्कियोस्।
2. रोक्नुहोस् अनि त्यसपछि आफ्नो कुर्कुच्चालाई पहिलेको स्थितिमा तल झार्नुहोस्।



□ कम्मरको एपडक्सन

फ्रिक्लन घटाउनका लागि मैला फ्याक्ने प्लास्टिक व्याग वा कार्डबोर्ड तपाईंको खुट्टामुनि प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको कुर्कुच्चा मुनि सानो तौलियाले पनि सहयोग गर्न सक्छ।

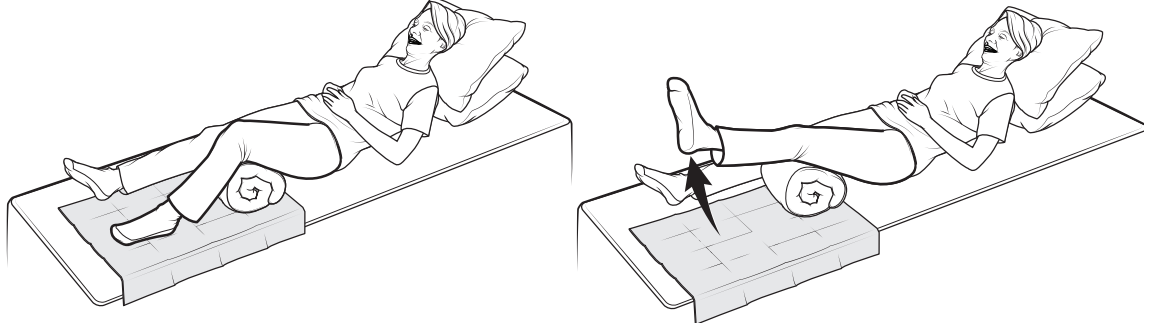
1. तपाईंको खुट्टा सिधा पारेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। तपाईंको बुडी औला सिलिडतिर फर्कियोस्।
2. तपाईंको शल्यक्रिया गरेको खुट्टालाई कैची खोलेजस्तै गरी छेउतिर सार्नुहोस्।
3. रोक्नुहोस् र त्यसपछि आफ्नो खुट्टालाई सुरुवाती स्थितिमा फिर्ता सार्नुहोस्। तपाईंको शरीरको मिडलाइन क्रस नगर्नुहोस्।



□ सर्ट आर्क स्वाडस् (ब्ल्याङ्केट रोल वा कफी क्यान व्यायाम)

1. तपाईंको शल्यक्रिया भएको खुट्टाको घुँडामुनि ब्ल्याङ्केट रोल वा 3 पाउन्ड कफीको क्यान राख्नुहोस्।
2. तपाईंको फिलालाई रोल वा क्यानमा राखेर, विस्तराबाट आफ्नो कुर्कुच्चा उठाउनुहोस् र आफ्नो घुँडालाई सकेसम्म सीधा गर्नुहोस्। रोक्नुहोस् अनि तपाईंको कुरकुच्चा सुरुको स्थितिमा तल झार्नुहोस्।

यो व्यायाम तपाईंको अर्को खुट्टामा पनि गर्न सकिन्छ।

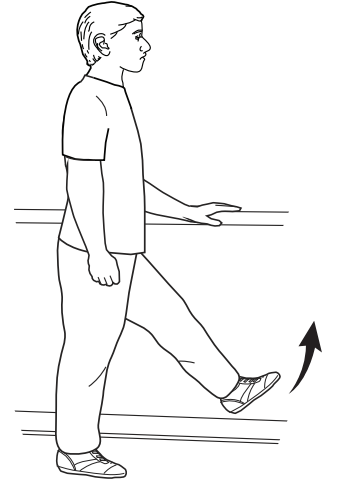


यी अभ्यासहरू शल्यक्रिया पछि 1 हप्ताबाट वा तपाईंको डाक्टर वा थेरापिस्टको निर्देशन अनुसार सुरु गर्नुहोस्। निर्देशन अनुसार मात्र आफ्नो व्यायाम अगाडि बढाउनुहोस्।

□ खुट्टा अघि बडाउने

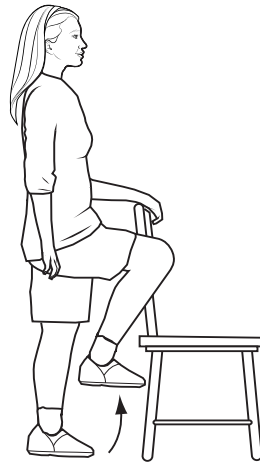
यस व्यायामको समर्थनका लागि काउन्टर, स्थिर टेबल वा कुर्सीको प्रयोग गर्नुहोस्। ठाडो उभिनुहोस् र चाल तपाईंको कम्मरबाट आएको हो भनी निश्चित गर्नुहोस्।

1. तपाईंको माथिल्लो खुट्टा वा तिघ्राको अगाडिको मसलहरूलाई कडा बनाउनुहोस्।
2. मांसपेशीहरूलाई कसिलो र घुँडालाई सीधा राखेर, आफ्नो खुट्टालाई अगाडि उठाउनुहोस्।
3. रोक्नुहोस् अनि तपाईंको खुट्टा पहिलेको स्थितिमा झार्नुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोर्‍याउनुहोस्।



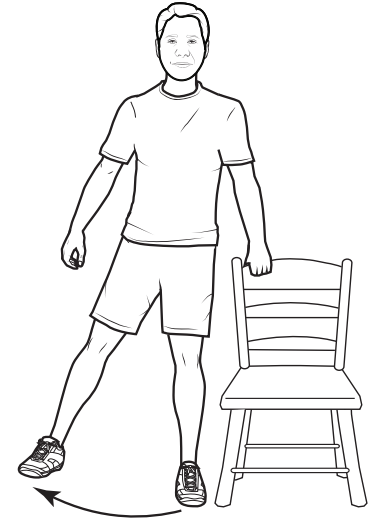
□ मार्च इन प्लेस

1. तपाईंका खुट्टा अलिक पर राखेर उभिनुहोस्, समर्थनको लागि कुर्सी वा काउन्टरमा समात्नुहोस्।
2. सास फेर्दै गर्दा घुँडा माथि उठाउनुहोस्, कम्मरमा समकोण बनाउने कोशिस गर्नुहोस्। आफ्नो घुँडालाई आराम दिनुहोस् र आफ्नो कम्मरलाई मोड्नमा ध्यान दिनुहोस्।
3. रोक्नुहोस् अनि तपाईंको खुट्टा बिस्तारै पहिलेको स्थितिमा झार्नुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोर्‍याउनुहोस्।



□ खुट्टादेखि छेउसम्म (हिप एब्दक्सन)

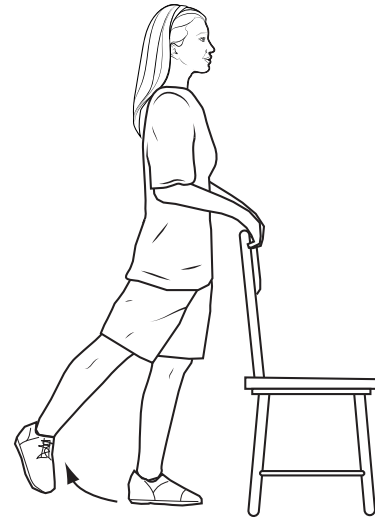
1. कुर्सी वा काउन्टरको छेउमा उभिनुहोस्।
2. आफ्नो घुँडालाई सीधा राखेर आफ्नो खुट्टालाई छेउतिर सार्नुहोस्।
3. रोकनुहोस् र त्यसपछि आफ्नो खुट्टालाई सुरुको स्थितिमा फर्काउनुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोर्न्याउनुहोस्।



□ खुट्टा पछाडि सार्ने

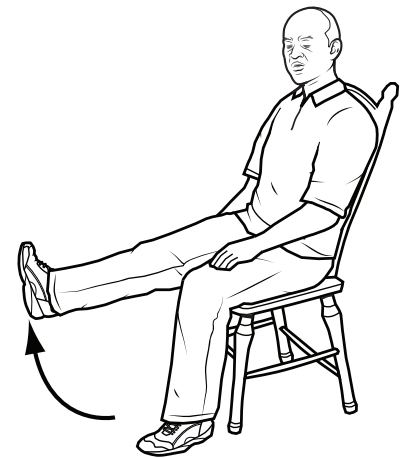
यो व्यायाम गर्न सपोर्टका लागि एउटा काउन्टर, पक्का टेबल, वा मेचको प्रयोग गर्नुहोस्। ठाडो उभिनुहोस् र चाल तपाईंको कम्मरबाट आएको हो भनी निश्चित गर्नुहोस्।

1. तपाईंको खुट्टा सीधा राखेर, आफ्नो खुट्टालाई कम्मरबाट पछाडि लानुहोस्, आफ्नो चाकका मांसपेशीहरूलाई कस्नुहोस्।
2. रोकनुहोस् अनि तपाईंको खुट्टा पहिलेको स्थितिमा झार्नुहोस्।
3. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोर्न्याउनुहोस्।



□ घुँडाको विस्तार (लड आर्क क्वाडहरू)

1. एउटा चौकीमा बस्नुहोस्।
2. तपाईंको खुट्टा उठाउनुहोस् अनि आफ्नो घुँडा तन्काउनुहोस् अनि पखनुहोस्।
3. बिस्तारै तपाईंको कुरकुच्चा भुँडमा तल झार्नुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोर्न्याउनुहोस्।



यो ह्यान्डआउट सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहका बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, wexnermedical.osu.edu/patiented मा जानुहोस् वा 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालय (Library for Health Information) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Exercises After Hip Replacement: Posterior Approach

Your therapist will teach you some exercises that you need to do before you leave the hospital. Other exercises should be started later weeks after your surgery. Follow these guidelines, unless you were given different directions from your doctor or therapist.

Remember your precautions

It is very important that you follow these precautions while you are doing the exercises.

- No bending past 90 degrees at the hip.
- No crossing your legs at the knees or ankles.
- Do not bend your upper body at your waist forward more than 90 degrees.
- Do not plant your feet and twist at your hip.
- Do not reach for anything below your knees.
- Do not cross your legs at your knees or ankles when sitting, standing, or lying.
- Do not turn your hip inward or outward past neutral. Keep your toes pointed forward.
- Keep your knees below your hips when sitting and avoid deep chairs. Sit on a cushion to keep your hips higher.

For all exercises

- Follow the direction of your doctor or therapist for these exercises.
- You may need help with these exercises at first. Have a family member come to the hospital to work with you and your therapist to learn how to help you when you go home.
- Exercise 3 times each day. Repeat each exercise 10 to 15 times.
- Do all exercises slowly with smooth motion.
- You may have more limits for moving your hip based on your surgery.



Exercises to be started right away

☐ Ankle pumping

This exercise can be done while lying in bed or sitting in a chair.

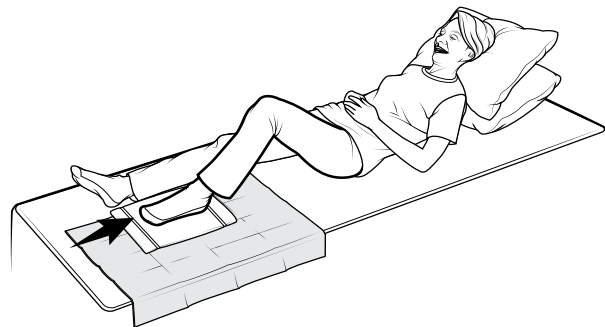
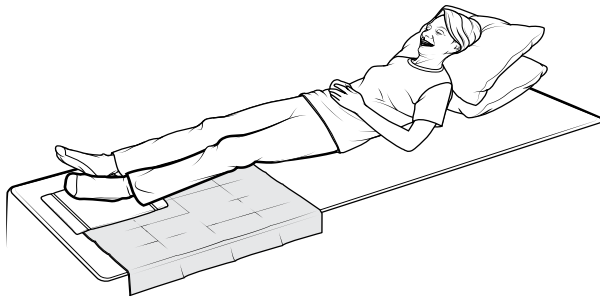
1. Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.
2. Do this exercise with the other foot.



☐ Knee flexion

Use a plastic trash bag or a piece of cardboard under your leg to reduce friction. A small towel under your heel may also help.

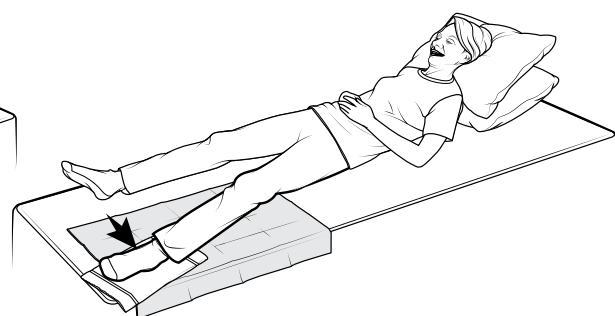
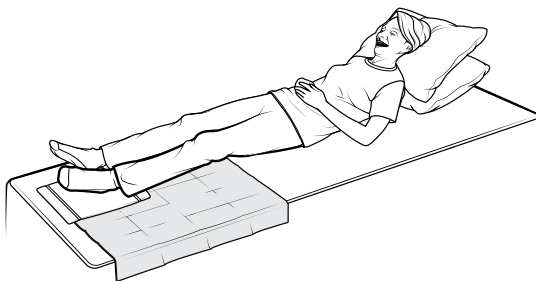
1. Lie on your back and slide your heel toward your buttocks, bending your knee up. Do not lift your heel off of the surface. Keep your knee pointed toward the ceiling, so you do not turn your leg in or out.
2. Pause and then slide your heel forward and straighten your knee.



☐ Hip abduction

Use a plastic trash bag or a piece of cardboard under your leg to reduce friction. A small towel under your heel may also help.

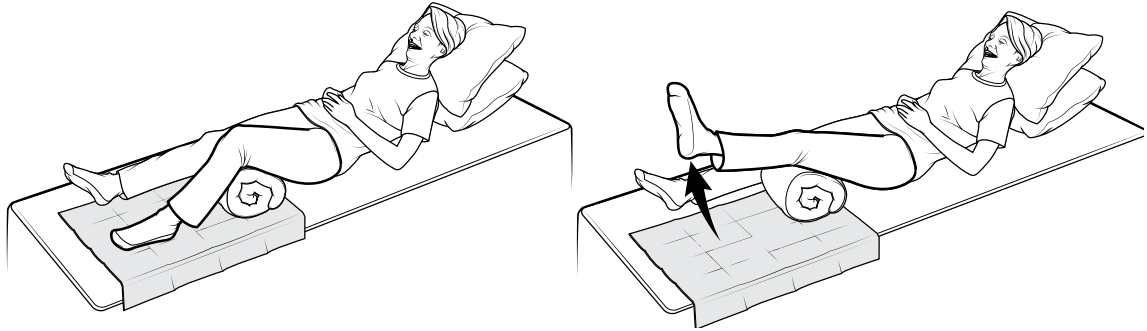
1. Lie on your back with your legs straight. Have your toes pointed to the ceiling.
2. Slide your surgery leg out to the side, like opening a pair of scissors.
3. Pause and then slide your leg back to the starting position. Do not cross the midline of your body.



❑ Short arc quads (blanket roll or coffee can exercise)

1. Place a blanket roll or 3 pound coffee can under the knee of your surgery leg.
2. Resting your thigh on the roll or can, lift your heel off of the bed and straighten your knee as much as you can. Pause and then lower your heel down to the starting position.

This exercise can also be done on your other leg.

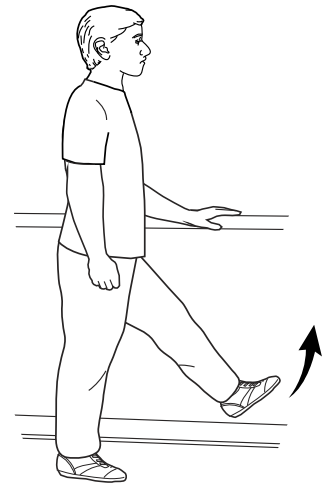


Start these exercises 1 week after surgery or as directed by your doctor or therapist. Advance your exercises only as directed.

❑ Leg forward

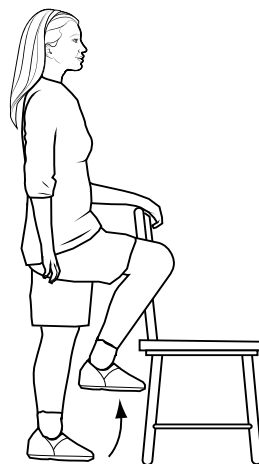
Use a counter, steady table or chair for support for this exercise. Stand up straight and be sure the motion is from your hip.

1. Tighten the muscles in the front of your upper leg or thigh.
2. Keeping the muscles tight and your knee straight, lift your leg forward.
3. Hold and then lower your leg to the starting position.
4. Relax and repeat.



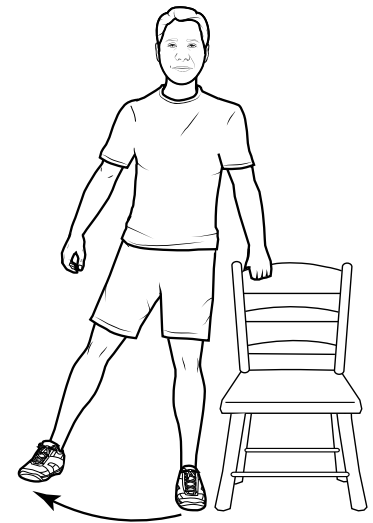
❑ March in place

1. Stand with your feet slightly apart, holding onto a chair or counter for support.
2. Lift your knee up as you breathe out, trying to form a right angle at the hip. Relax your knee and focus on bending your hip.
3. Hold and then lower your leg slowly to the starting position.
4. Relax and repeat.



❑ Leg to side (hip abduction)

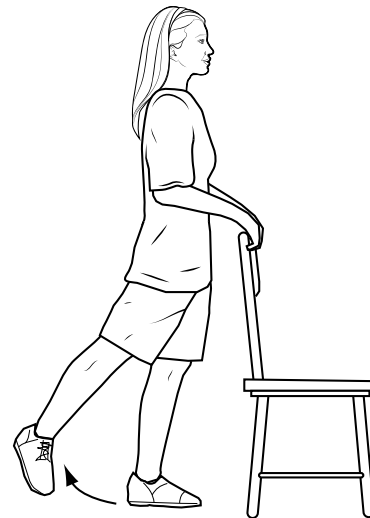
1. Stand to the side of a chair or counter.
2. Move your leg out to the side, keeping your knee straight.
3. Hold and then lower your leg back to the starting position.
4. Relax and repeat.



❑ Leg back

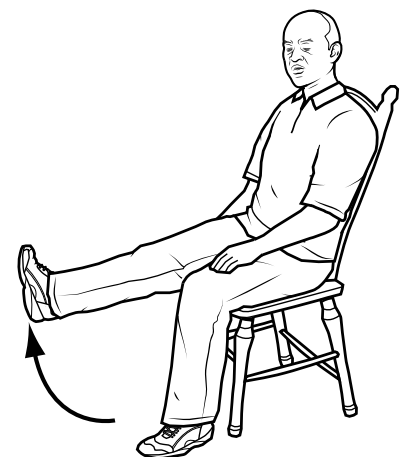
Use a counter, steady table, or chair for support for this exercise. Stand up straight and be sure the motion is from your hip.

1. Keeping your leg straight, bring your leg back from your hip, tightening your buttocks muscles.
2. Hold and then lower your leg to the starting position.
3. Relax and repeat.



❑ Knee extension (long arc quads)

1. Sit on a chair.
2. Lift your foot and straighten your knee and hold.
3. Slowly lower your heel back down to the floor.
4. Relax and repeat.



This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.