कम्मर प्रतिस्थापन पछि गर्ने व्यायामहरू: अगाडि र पार्श्व दृष्टिकोण

तपाईंको थेरापिस्टले तपाईंलाई केही व्यायाम सिकाउनेछन् जो तपाईंले अस्पताल छोड्नअघि गर्नुपर्ने हुन्छ। अन्य व्यायामहरू शैतक्रिया गरेको हप्तापछि थाल्नुपर्ने हुन्छ। तपाईंका डाक्टर वा थेरापिस्टले भिन्न निर्देश्न नदिएसम्म यी निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

तपाईंका सावधानीहरू याद गर्नुहोस्

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

- तपाईंका खुट्टा वा पाइतालाहरू तपाईंका शरीकोपटटि धेरै (50 डिग्री) भन्ने बाहिरी रोटेसनमा नतन्काउनुहोस्।
- तपाईंको नयाँ कम्मरलाई तटस्थ स्थिति (20 डिग्री) भन्दा बाहिर नतन्काउनुहोस्।
- स्दाखैरी तपाईंको नयाँ कम्मरको खुट्टालाई अर्को खुट्टामाथि चडाएर नबस्नुहोस्। तपाईं एन्कल्समा क्रस गर्न सक्नुहुन्छ, तर एउटा खुट्टाको माथि होइन।
- `टको माथि नसुत्नुहोस् वा खोप्टो परेर सुत्दा खुट्टा नउचाल्नुहोस्।

सबै व्यायामहरूका 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 लाि तपाईं अनि तपाईंको चिकित्सकसँग काम गर्न परिवारको कुनै सदस्यलाई अस्पतालमा आउन लगाउनुहोस्।
- दिनमा 3 पटक व्यायाम गर्नुहोस्। प्रत्येक व्यायाम 10 देखि 15 पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।
- जम्मै व्यायामहरू धिमा गतिमा बिस्तारै गर्नुहोस्।
- तपाईंको शल्यक्रियाको आधारमा तपाईंको कम्मर चलाउनका लागि थप सीमाहरू हुन सक्छन्।

व्यायाम अहिले नै सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ

❑ **एन्कल पम्पिङ**

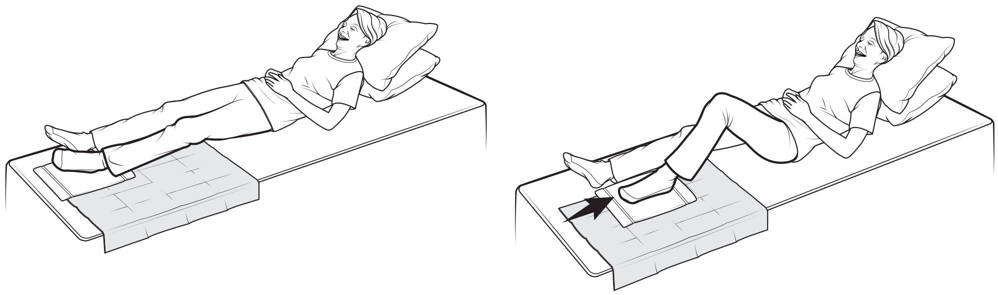
यो व्यायाम बिस्तरामा सुतेर वा कुर्सीमा बसेर गर्न सकिन्छ।

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

❑ कम्मर झुकाउने

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

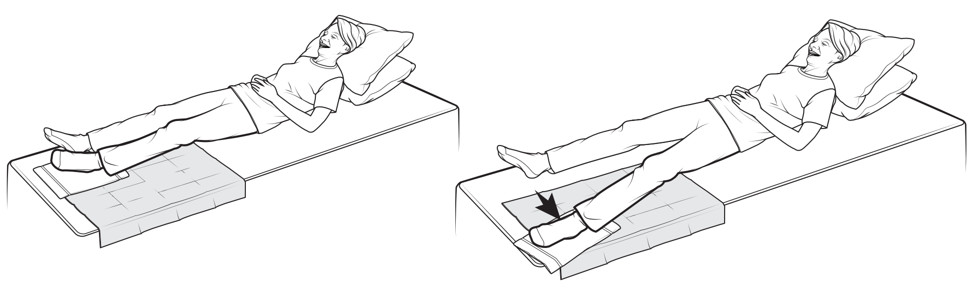
1. छेउप्ट्टि फर्केर सुत्नुहोस् अनि तपाईंको कुरकुच्चा चाकपट्टि, तपाईंको घुँडा बङ्गाएर फर्काउनुहोस्। आफ्नो कुर्कुच्चालाई सतहबाट नउठानुहोस्। तपाईंको घुँडा सिलिङतिर फर्काएर राख्नुहोस्, ताकि तपाईंको आफ्नो खुट्टा भित्र वा बाहिर नफर्किोस्।
2. रोक्नुहोस् अनि त्यसपछि आफ्नो कुर्कुच्चालाई पहिलेको स्थितिमा तल झार्नुहोस्।



❑ कम्मरको एपडक्सन

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

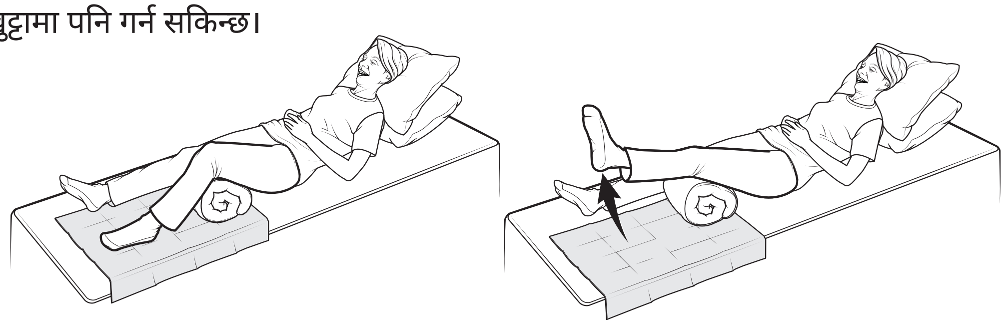
1. तपाईंको खुट्टा सिधा पारेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। तपाईंको बुडी औला सिलिङतिर फर्कियोस्।
2. तपाईंको शल्यक्रिया गरेको खुट्टालाई कैंची खोलेजस्तै गरी छेउतिर सार्नुहोस्।
3. रोक्नुहोस् र त्यसपछि आफ्नो खुट्टालाई सुरुवाती स्थितिमा फिर्ता सार्नुहोस्। तपाईंको शरीरको मिडलाइन क्रस नगर्नुहोस्।



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

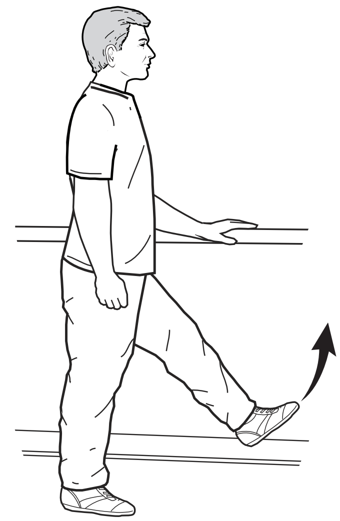
1. तपाईंको शल्यक्रिया भएको खुट्टाको घुँडामुनि ब्ल्याङ्केट रोल वा 3 पाउन्ड कफीको क्यान राख्नुहोस्।
2. तपाईंको फिलालाई रोल वा क्यानमा राखेर, विस्तराबाट आफ्नो कुर्कुच्चा उठाउनुहोस् र आफ्नो घुँडालाई सकेसम्म सीधा गर्नुहोस्। रोक्नुहोस् अनि तपाईंको कुरकुच्चा सुरुको स्थितिमा तल झार्नुहोस्।

यो व्यायाम तपाईंको अर्को खुट्टामा पनि गर्न सकिन्छ।



यी अभ्यासहरू शल्यक्रिया पछि 1 हप्ताबाट वा तपाईंको डाक्टर वा थेरापिस्टको निर्देशन अनुसार सुरु गर्नुहोस्। निर्देशनअुसार मात्र तपाईंको व्यायाम बडाउनुहोस्।

❑ खुट्टा अघि बडाउने

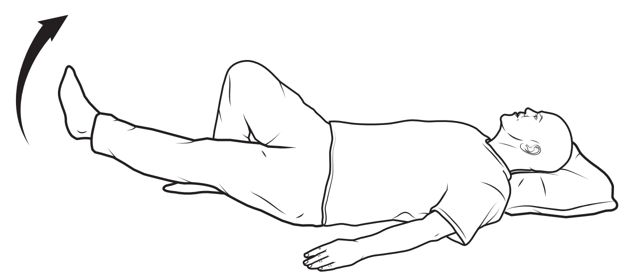


यो व्यायाम गर्न सपोर्टका लागि एउटा काउन्टर, पक्का टेबल, वा मेचको प्रयोग गर्नुहोस्। ठाडो उभिनुहोस् र चाल तपाईंको कम्मरबाट आएको हो भनी निश्चित गर्नुहोस्।

1. तपाईंको 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 दोहोऱ्याउनुहोस्।

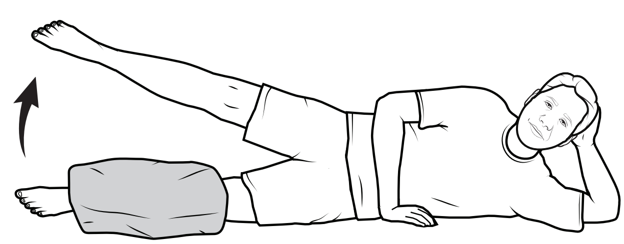
❑ खुट्टा सिधा अनि उठाउने- सुतेर

1. तपाईंको सर्जरी भएको खुट्टा सिधा पारेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। तपाईंको अर्को खुट्टा भुँइमा सुताएर घुँडामा बाङ्गिएको हुन पर्छ।
2. बिस्तारै तपाईंको खुट्टा बिस्तराबाट, घुँडा सिधा पारेर 12 देखि 24 इच उठाउनुहोस्।
3. रोक्नुहोस् अनि तपाईंको खुट्टा बिस्तारै पहिलेको स्थितिमा झार्नुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोऱ्याउनुहोस्।



❑ छेउपट्टि खुट्टा उठाउने

1. तपाईंको सर्जरी भएको खुट्टा माथि उठाएर एकपट्टि फर्केर सुत्नुहोस्। तपाईंका फिलाको बिचमा सिरानी हाल्नुहोस्। यदि आवश्यकभए तपाईंको खुट्टाको तल्लोभाग बङ्ग्या उनुहो।
2. तपाईंको टप लेग साधा राख्नुहोस् अनि अलिकति अघि बडाएर 12 इन्च जति उठाउनुहोस्।
3. पर्खनुहोस्अनि खुट्टा पहिलेको स्थानमा झार्नुहोस्।
4. आराम गर्नुहोस् अनि दोहोऱ्याउनुहोस्।



यदि छेउपट्टि फर्केर सुत्ने पोजिसन निक्कै गाह्रो भयो भने, तपाईं यो व्यायाम उठेरै गर्नु सक्नुहुन्छ। सिरानीको आवश्यकता पर्दैन।

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।

© 2017 – March 3, 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center

Exercises After Hip Replacement: Anterior and Lateral Approach

Your therapist will teach you some exercises that you need to do before you leave the hospital. Other exercises should be started 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.

- Do not turn your leg or foot too far out to the side of your body (50 degrees), called external rotation.
- Do not extend your new hip beyond a neutral position (20 degrees).
- Do not cross your new hip leg high over your other leg when sitting. You can cross your legs at the ankles, just not high over the other leg.
- Do not sleep on your stomach or lift your leg up while lying on your stomach.

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

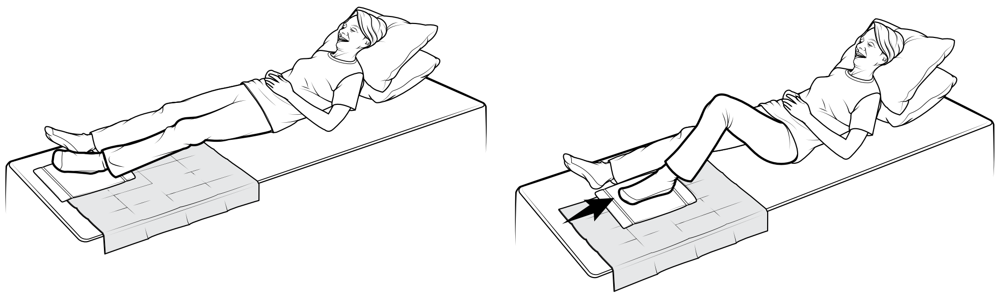
This exercise can be done while lying in bed or sitting in a chair.

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.

❑ Hip 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.

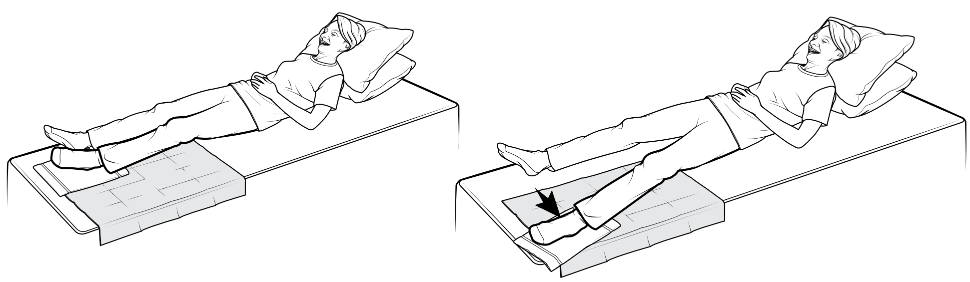
1. Lie on your back and slide your heel toward your buttocks, bending your knee up. Do not lift your heel off of the surface. Keep your knee pointed toward the ceiling, so you do not turn your leg in or out.
2. Pause and then slide your heel forward and straighten your knee.



❑ 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.

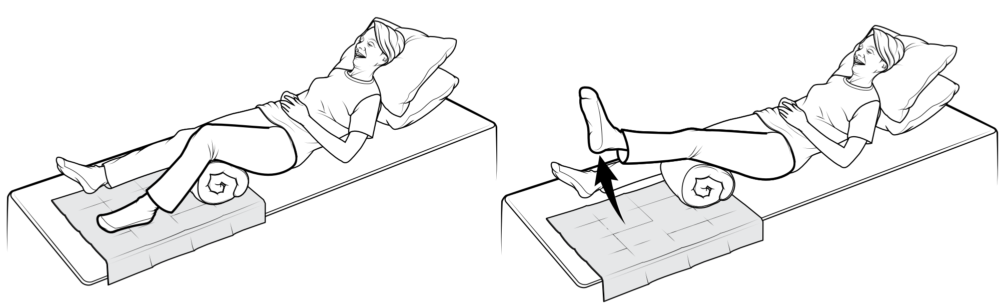
1. Lie on your back with your legs straight. Have your toes pointed to the ceiling.
2. Slide your surgery leg out to the side, like opening a pair of scissors.
3. Pause and then slide your leg back to the starting position. Do not cross the midline of your body.



❑ 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.

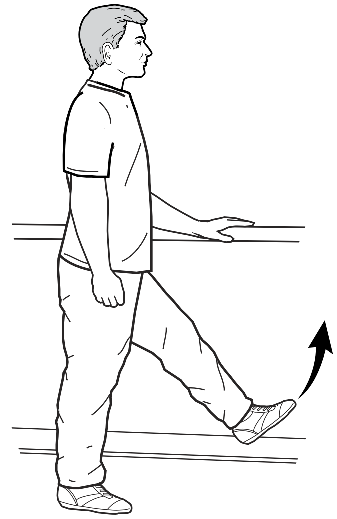


Start these exercises 1 week after surgery or as directed by your doctor or therapist. Advance your exercises only as directed.

❑ Leg forward

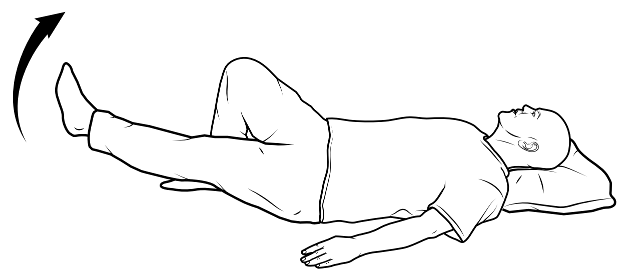
Use a counter, steady table, or chair for support for this exercise. Stand up straight and be sure the motion is from your hip.

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.



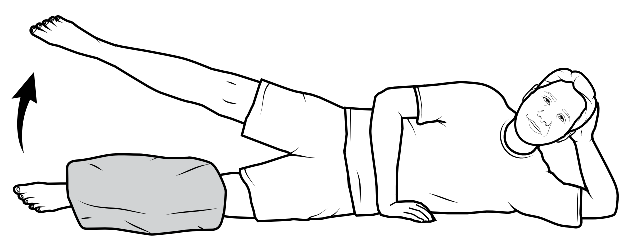
❑ Straight leg raise - lying

1. Lie on your back with your surgery leg straight. Your other leg should be bent at the knee with the foot flat on the floor.
2. Slowly raise your leg off of the bed about 12 to 24 inches, keeping the knee straight.
3. Hold and then lower your leg slowly to the starting position.
4. Relax and repeat.



❑ Side leg lift

1. Lie on your side with your surgery leg on top. Place a pillow between your legs. Bend your lower leg for support if needed.
2. Keep your top leg straight and lift it about 12 inches, keeping the knee very slightly forward.
3. Hold and then lower the leg to the starting position.
4. Relax and repeat.



If the side lying position is too hard, you can do this exercise while standing. No pillow is needed.

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.

© 2017 – March 3, 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center