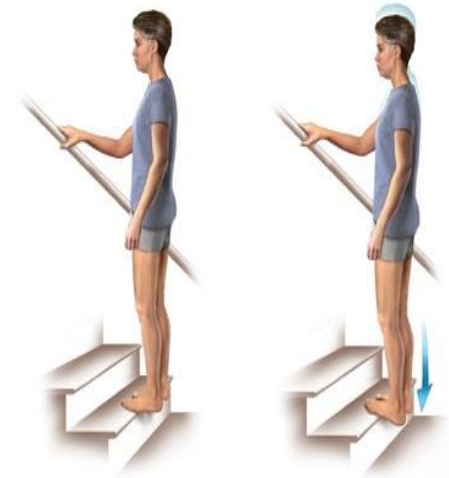
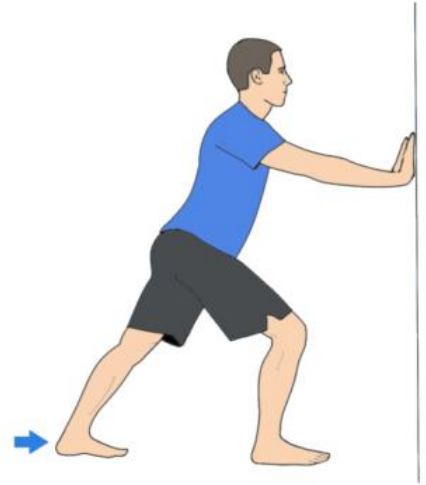
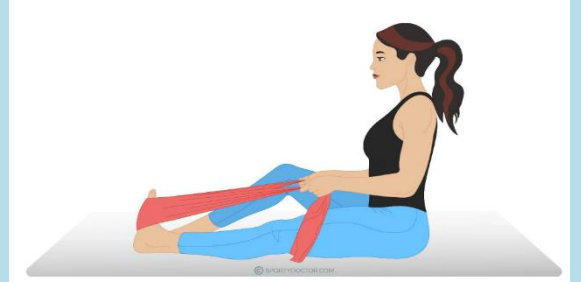


- ಅಕಿಲ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ ತಂತುಕೋಶದ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೆಯದು, ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಟವೆಲ್, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಬ್ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಲೂಪ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ, 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಪಾದಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ

- ಅಕಿಲ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಾಗಿ ವಾಲ್ ಪುಷ್-ಅಫ್ಲೆಕ್ಟು ಅಥವಾ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ
- ಗೋಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸಿ (ಒಂದು ಕಾಲು ಇನ್ನೊಂದರ ಮುಂದೆ). ಮುಂಭಾಗದ ಕಾಲು ಗೋಡೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಂ (12 ಇಂಚು) ಇರಬೇಕು. ಮುಂಭಾಗದ ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗಿದ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿ, ಹಿಂಭಾಗದ ಕಾಲಿನ ಕರುದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಲಾದ (ಅಂದರೆ ಗೋಡೆಯ ಕಡೆಗೆ) ಒಲವು ಮಾಡಿ, ತದನಂತರ ಸರಾಗವಾಗಿ. 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಈಗ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಆದರೆ ಹಿಂಭಾಗದ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರುವಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಷ್-ಅಫ್ಲೆಕ್ಟು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

- ಅಕಿಲ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ ತಂತುಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ
- ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು-ರೈಲು ಹಿಡಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಎರಡೂ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನೆರಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಕರುದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ. ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು 20-60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನೆರಳನ್ನು ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ 6 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

- ಪ್ಲಾಂಟರ್ ತಂತುಕೋಶಕ್ಕಾಗಿ ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಗಳು
- ರೋಲಿಂಗ್ ಪಿನ್, ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಟೆನಿಸ್ ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾದದ ಕಮಾನುಗಳನ್ನು ಉರುಳಿಸುವುದು, ನಿಂತಿರುವಾಗ (ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.



R.L JALAPPA HOSPITAL AND RESEARCH CENTER.
DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY
PLANTAR FASCITIS

- Achilles tendon and plantar fascia stretch
- First thing in the morning, loop a towel, a piece of elastic or a tube grip around the ball of your foot and keeping your knee straight, pull your toes towards your nose, holding for 30 seconds. Repeat 3 times for each foot

- Wall Push-ups or stretches for Achilles tendon
- Face the wall, put both hands on the wall at shoulder height, and stagger the feet (one foot in front of the other). The front foot should be approximately 30 cm (12 inches) from the wall. With the front knee bent and the back knee straight, lean into the stretch (i.e. towards the wall) until a tightening is felt in the calf of the back leg, and then ease off. Repeat 10 times.
- Now repeat this exercise but bring the back foot forward a little so that the back knee is slightly bent. Repeat the push-ups 10 times.

- Stair stretches for Achilles tendon and plantar fascia
- Holding the stair-rail for support, with legs slightly apart, position the feet so that both heels are off the end of the step. Lower the heels, keeping the knees straight, until a tightening is felt in the calf. Hold this position for 20-60 seconds and then raise the heels back to neutral. Repeat 6 times, at least twice a day.

- Dynamic stretches for plantar fascia
- Rolling the arch of the foot over a rolling pin, a drinks can or a tennis ball etc, while either standing (holding the back of a chair for support) or sitting.

