



## घुटने के दर्द के लिए कुछ निर्देश

- 1- घर पर नरम चप्पल पहनें तथा बाहर जाये तो नरम जूते या चप्पल पहनें ।
- 2- सीढ़ी पर ज़्यादा चढ़े या उतरे नही ।
- 3- कमोड वाले लैट्रिन का प्रयोग करे ।
- 4- लेट कर साइकिल चलाने वाली कसरत करे
- 5- बैठ कर एक पैर का पंजा मोड़ना है फिर दूसरे पैर के पंजे को मोड़ना है ।
- 6 - उखड़ू ना बैठे ।