



ACL REHAB PROTOCOL IN BENGALI



Dr Saswata Datta
MBBS, MS ortho

ACL post op exercise

প্রথম সপ্তাহ

1. হাঁটুতে বরফ দিতে হবে দিনে ৫ বার
2. হাঁটু শক্ত করা এবং ছাড়ার ব্যায়াম করতে হবে সারাদিনে ৫ বার (প্রত্যেক সেটে ২০ বার করে)
3. Long knee brace পরে বাথরুম যেতে হবে
4. যদি মেনিসকাস ছেঁড়া থাকে তখন সংগে crutch ব্যবহার করতে হবে
5. হাঁটু ভাঁজ করা যাবে না

দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকে ৫ তম সপ্তাহ

1. হাঁটুতে বরফ দিতে হবে দিনে ৫ বার
2. হাঁটু শক্ত করা এবং ছাড়ার ব্যায়াম করতে হবে সারাদিনে ৫ বার (প্রত্যেক সেটে ২০ বার করে)
3. হাঁটু ভাঁজ করার ব্যায়াম করা শুরু করতে হবে। না হলে হাঁটু ভাঁজ করতে পরবর্তী কালে সমস্যা হবে □
4. Crutch ছাড়া হাঁটুতে হবে এবং long knee brace ব্যবহার করা বন্ধ করতে হবে
5. হাঁটা যাবে কিন্তু সাইকেল চালানো যাবে না

৫ তম সপ্তাহ থেকে ৮ তম সপ্তাহ

1. সিঁড়ি দিয়ে ওঠা যাবে
2. Jogging করা যাবে
3. হাঁটু ভাঁজ এর ব্যায়াম চালিয়ে যাবে
4. পায়ে ওজন বেঁধে তুলতে হবে (১ ম সপ্তাহ ১ কেজি , ২ য় সপ্তাহ ২ কেজি , ৩য় সপ্তাহ ৩ কেজি)

৯ তম সপ্তাহ থেকে ১২ সপ্তাহ

1. লেগ স্কোয়াট শুরু করতে হবে
2. অল্প অল্প করে দৌড় শুরু করতে হবে
3. সাইকেল চালাতে হবে
4. কোন সমস্যা হচ্ছে কিনা জানাতে হবে
5. পা ফলস খেলে জানাতে হবে

