

Home Exercise Programme

MORTON'S NEUROMA • Prepared by Dr. Manoj Yadav, Orthopaedic Surgeon

A nerve between your toe bones has become thickened and irritated. Wide, low-heeled footwear matters as much as these exercises. Move slowly and stop if any exercise sharply increases your pain or burning.

Stop and contact the clinic if you notice: numbness spreading well beyond your toes, or redness/warmth/swelling in the forefoot — these need further evaluation.

General instructions

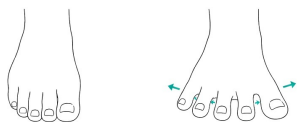
Do this programme **once or twice a day**. Switch to wide toe-box, low-heeled shoes, and avoid narrow or pointed footwear. A small pad placed just behind the ball of your foot can also help offload the area.

This handout is a general guide and does not replace your doctor's advice. Follow up as advised. If pain persists despite footwear changes, please return to discuss further options.



YOUR EXERCISES

1 / 2

**1. Toe Splay**

Sitting, foot flat on the floor.

Actively spread your toes apart as wide as you can, then relax.

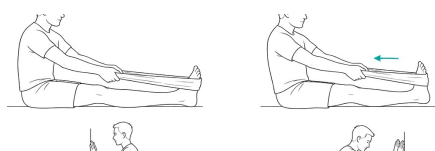
10 reps, hold 3-5 sec each

**2. Calf Stretch**

Standing facing a wall, affected leg back with the heel flat on the floor, knee straight.

Lean into the wall until you feel a stretch in your calf. Hold, then release.

3 reps, hold 20-30 sec

**3. Towel Stretch**

Sitting with your leg out straight, a towel looped around the ball of your foot.

Gently pull the towel toward you, keeping your knee straight, until you feel a stretch in your foot. Hold, then release.

3 reps, hold 20-30 sec

YOUR EXERCISES

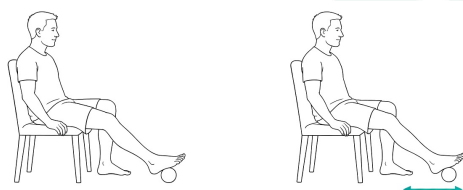
2 / 2

**4. Marble Pickup**

Sitting, a few marbles or small objects on the floor, a bowl nearby.

Use your toes to pick up each marble and place it in the bowl.

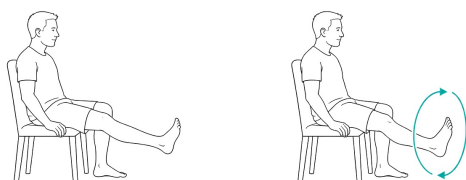
10-15 marbles

**5. Forefoot Rolling Massage**

Sitting, a ball under the ball of your foot.

Gently roll the ball under the front of your foot, avoiding direct pressure on the tender spot if it's sharp.

1-2 min

**6. Ankle Circles**

Sitting, leg slightly raised, foot free to move.

Slowly draw circles with your foot, going as far as comfortable in each direction.

10 circles each direction

घरेलू व्यायाम कार्यक्रम

मॉर्टन न्यूरोमा • डॉ. मनोज यादव, हड्डी रोग विशेषज्ञ द्वारा तैयार

आपके पंजों की हड्डियों के बीच की एक नस मोटी और जलन में आ गई है। चौड़े, कम एड़ी वाले जूते इन व्यायामों जितने ही ज़रूरी हैं। धीरे-धीरे करें और यदि कोई व्यायाम दर्द या जलन को अचानक बढ़ा दे तो रुक जाएं।

क्लिनिक से तुरंत संपर्क करें यदि: सुन्नपन पंजों से काफी आगे फैल रहा हो, या पैर के अगले हिस्से में लाली/गर्मी/सूजन हो — इन्हें आगे जांच की ज़रूरत है।

सामान्य निर्देश

यह कार्यक्रम दिन में एक या दो बार करें। चौड़े पंजे और कम एड़ी वाले जूतों पर स्विच करें, और संकरे या नुकीले जूतों से बचें। पैर के अगले हिस्से के ठीक पीछे रखा एक छोटा पैड भी उस क्षेत्र पर दबाव कम करने में मदद कर सकता है।

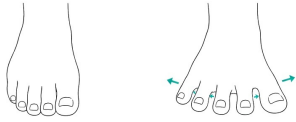
यह हैंडआउट एक सामान्य मार्गदर्शिका है और आपके डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। सलाह अनुसार फॉलो-अप करें। यदि जूते बदलने के बावजूद दर्द बना रहे, तो आगे के विकल्पों पर चर्चा के लिए दोबारा आएँ।



bonesjointsclinic.com/conditions/mortons-neuroma

YOUR EXERCISES

1 / 2

**1. टो स्प्ले**

बैठें, पैर ज़मीन पर सपाट ।

अपने पंजों को जितना हो सके फैलाएं, फिर ढीला छोड़ें ।

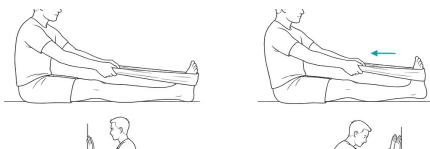
10 बार, हर बार 3-5 सेकंड रोकें

**2. काफ स्ट्रेच**

दीवार की ओर मुंह करके खड़े हों, प्रभावित पैर पीछे, एड़ी ज़मीन पर सपाट, घुटना सीधा ।

दीवार की ओर झुकें जब तक पिंडली में खिंचाव महसूस न हो । रुकें, फिर छोड़ें ।

3 बार, 20-30 सेकंड रोकें

**3. तौलिया स्ट्रेच**

पैर सीधा फैलाकर बैठें, तौलिया पैर के अगले हिस्से के चारों ओर लपेटा हुआ ।

घुटना सीधा रखते हुए तौलिये को धीरे से अपनी ओर खींचें जब तक पैर में खिंचाव महसूस न हो । रुकें, फिर छोड़ें ।

3 बार, 20-30 सेकंड रोकें

YOUR EXERCISES

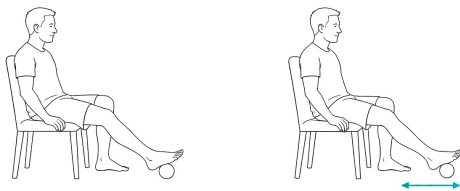
2 / 2

**4. मार्बल पिकअप**

बैठें, ज़मीन पर कुछ कंचे या छोटी वस्तुएं, पास में एक कटोरा ।

अपने पंजों का उपयोग करके हर कंचे को उठाएं और कटोरे में रखें ।

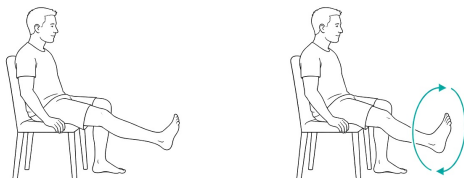
10-15 कंचे

**5. फोरफुट रोलिंग मसाज**

बैठें, पैर के अगले हिस्से के नीचे एक गेंद रखें ।

गेंद को अपने पैर के अगले हिस्से के नीचे धीरे से घुमाएं, यदि तेज़ हो तो संवेदनशील जगह पर सीधे दबाव से बचें ।

1-2 मिनट

**6. एंकल सर्कल्स**

बैठें, पैर थोड़ा ऊपर उठा हुआ, पैर स्वतंत्र रूप से हिलने योग्य ।

अपने पैर से धीरे-धीरे घेरे बनाएं, हर दिशा में जितना आरामदायक हो उतना जाएं ।

हर दिशा में 10 घेरे

होम एक्सरसाइझ कार्यक्रम

मॉर्टन्स न्यूरोमा • डॉ. मनोज यादव, अस्थिरोग तज्ज्ञ यांनी तयार केले

तुमच्या पायाच्या बोटांच्या हाडांमधील एक नस जाड आणि जळजळीत झाली आहे. रंद, कमी टाचांचे पादत्राणे या व्यायामांइतकेच महत्त्वाचे आहेत. हळूहळू करा आणि एखाद्या व्यायामामुळे वेदना किंवा जळजळ अचानक वाढल्यास थांबा.

खालील लक्षणे आढळल्यास त्वरित विलिनिकशी संपर्क साधा : बधीरपणा बोटांपासून बराच पुढे पसरत असणे, किंवा पायाच्या पुढील भागात लालसरपणा/उष्णता/सूज — यासाठी पुढील तपासणी आवश्यक आहे.

सर्वसाधारण सूचना

हा कार्यक्रम दिवसातून एक किंवा दोन वेळा करा. रंद पुढील भाग आणि कमी टाचांच्या शूजवर स्विच करा, आणि अरंद किंवा टोकदार पादत्राणे टाळा. पायाच्या पुढील भागाच्या अगदी मागे ठेवलेला एक लहान पॅड देखील त्या भागावरील दाब कमी करण्यास मदत करू शकतो.

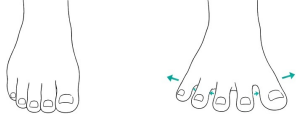
हे हँडआउट सर्वसाधारण मार्गदर्शक आहे आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. सल्ल्यानुसार फॉलो-अप करा. पादत्राणे बदलूनही वेदना कायम राहिल्यास, पुढील पर्यायांवर चर्चा करण्यासाठी पुन्हा या.



bonesjointsclinic.com/conditions/mortons-neuroma

YOUR EXERCISES

1 / 2

**1. टो स्प्ले**

बसा, पाय जमिनीवर सपाट.

तुमची बोटे जितकी शक्य होईल तितकी पसरवा, नंतर सैल सोडा.

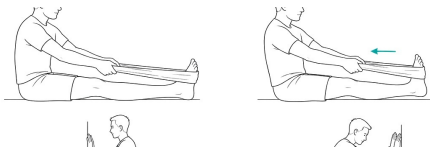
10 वेळा, प्रत्येक वेळी 3-5 सेकंद धरा

**2. काफ स्ट्रेच**

भिंतीकडे तोंड करून उभे रहा, प्रभावित पाय मागे, टाच जमिनीवर सपाट, गुडघा सरळ.

भिंतीकडे झुका जोपर्यंत पोटरित ताण जाणवत नाही. थांबा, नंतर सोडा.

3 वेळा, 20-30 सेकंद धरा

**3. टॉवेल स्ट्रेच**

पाय सरळ पसरून बसा, टॉवेल पायाच्या पुढच्या भागाभोवती गुंडाळलेला.

गुडघा सरळ ठेवत टॉवेल हळूच स्वतःकडे ओढा जोपर्यंत पायात ताण जाणवत नाही. थांबा, नंतर सोडा.

3 वेळा, 20-30 सेकंद धरा

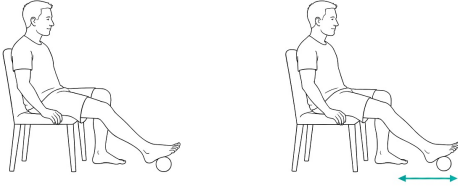
YOUR EXERCISES

2 / 2

**4. मार्बल पिकअप**

बसा, जमिनीवर काही गोटीचा किंवा लहान वस्तू, जवळ एक वाटी.
तुमच्या बोटांचा वापर करून प्रत्येक गोटी उचला आणि वाटीत ठेवा.

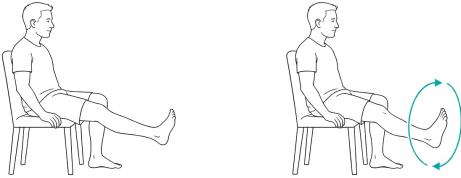
10-15 गोटी

**5. फोरफूट रोलिंग मसाज**

बसा, पायाच्या पुढील भागाखाली एक चेंडू ठेवा.

चेंडू तुमच्या पायाच्या पुढील भागाखाली हळूच फिरवा, तीव्र असल्यास संवेदनशील जागी थेट दाब टाळा.

1-2 मिनिटे

**6. अँकल सर्कल्स**

बसा, पाय थोडा वर उचललेला, पाय मोकळेपणाने हलवता येईल असा.

तुमच्या पायाने हळूहळू वर्तुळे काढा, प्रत्येक दिशेने जितके सोयीस्कर वाटेल तितके जा.

प्रत्येक दिशेने 10 वर्तुळे