

Recovery Guide

POST-FRACTURE GENERAL REHABILITATION • Prepared by Dr. Manoj Yadav, Orthopaedic Surgeon

Your fracture is healing, and now the focus shifts to restoring movement and strength to the muscles and joints around it — stiffness and weakness after a cast or surgery are normal and expected. Follow your surgeon's specific instructions on weight-bearing and timing, which always take priority over this general guide.

Stop and contact the clinic if you notice: increasing pain, new deformity, or a 'give way' feeling at the fracture site, fever or wound discharge, or new numbness/weakness — these need urgent review.

General instructions

Progress through these steps **in the order and pace your surgeon advises** — moving too fast risks the healing bone, moving too slowly leads to unnecessary stiffness. Mild discomfort during exercise is normal; sharp pain is not.

This handout is a general guide and does not replace your doctor's advice. Follow up with scheduled X-rays and fracture clinic appointments as advised.



bonesjointsclinic.com/conditions/post-fracture-rehab

Your Recovery Steps

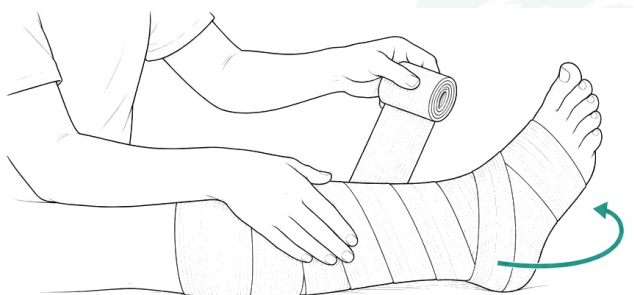
1 / 2

**1. Elevation & Swelling Control**

Lying or sitting, affected limb raised on a pillow above heart level.

Keep the limb elevated whenever resting, especially in the early days, to reduce swelling.

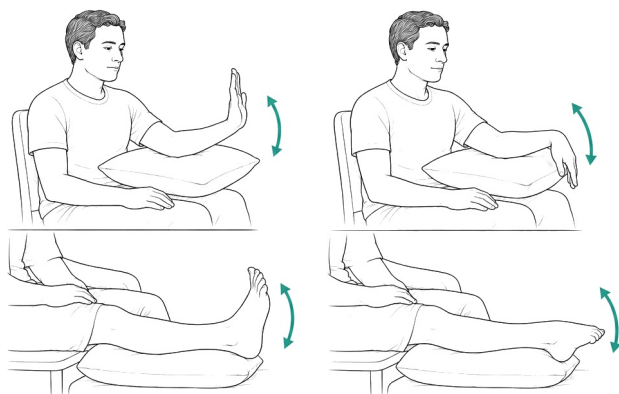
As often as possible in the early phase

**2. Compression (If Advised)**

A compression bandage applied as shown by your doctor or physiotherapist.

Use only if specifically advised, wrapped snugly but not so tight it causes numbness or increased pain.

As advised

**3. Gentle Range of Motion**

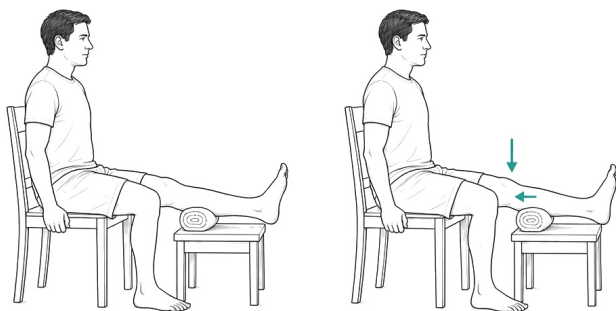
Moving the joints above and below the fracture site (once permitted).

Slowly and gently move the nearby joints through their comfortable range to prevent stiffness.

10 reps each direction, several times a day

Your Recovery Steps

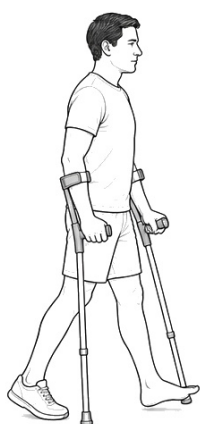
2 / 2

**4. Isometric Strengthening**

Gently tightening the muscles around the fracture site without moving the joint (once permitted).

Hold a gentle muscle contraction, then relax. This maintains muscle activity even before full movement is allowed.

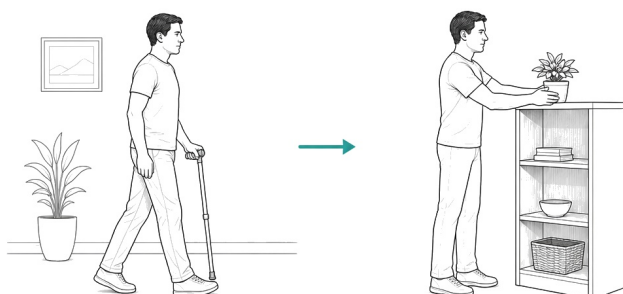
10 reps, hold 5 sec each

**5. Gradual Weight-Bearing**

Using crutches or a walking aid exactly as instructed by your surgeon.

Follow your specific weight-bearing instructions precisely (non-weight-bearing, partial, or full) — do not increase load faster than advised.

As prescribed by your surgeon

**6. Return to Function**

Walking and daily activities as your strength and confidence improve.

Gradually increase your activity level, distance, and complexity of tasks as advised, working toward your normal daily routine.

Progress gradually, as guided

रिकवरी गाइड

फ्रैक्चर के बाद सामान्य रिकवरी • डॉ. मनोज यादव, हड्डी रोग विशेषज्ञ द्वारा तैयार

आपका फ्रैक्चर ठीक हो रहा है, और अब ध्यान इसके आसपास की मांसपेशियों और जोड़ों में गति और ताकत बहाल करने पर है — कास्ट या सर्जरी के बाद अकड़न और कमजोरी सामान्य और अपेक्षित है। वजन सहने और समय के बारे में अपने सर्जन के विशेष निर्देशों का पालन करें, जो हमेशा इस सामान्य गाइड से प्राथमिकता रखते हैं।

क्लिनिक से तुरंत संपर्क करें यदि: फ्रैक्चर वाली जगह पर दर्द बढ़ रहा हो, नई विकृति हो, या 'ढीलेपन' का एहसास हो, बुखार या घाव से डिस्चार्ज हो, या नया सुन्नपन/कमजोरी हो — इन स्थितियों में तुरंत जांच ज़रूरी है।

सामान्य निर्देश

इन चरणों को अपने सर्जन की सलाह के **क्रम और गति** में आगे बढ़ाएं — बहुत तेज़ बढ़ने से ठीक हो रही हड्डी को खतरा होता है, बहुत धीमे बढ़ने से अनावश्यक अकड़न होती है। व्यायाम के दौरान हल्की तकलीफ सामान्य है; तेज़ दर्द सामान्य नहीं है।

यह हैंडआउट एक सामान्य मार्गदर्शिका है और आपके डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। सलाह अनुसार निर्धारित एक्स-रे और फ्रैक्चर क्लिनिक अपॉइंटमेंट में शामिल हों।



bonesjointsclinic.com/conditions/post-fracture-rehab

आपके रिकवरी चरण

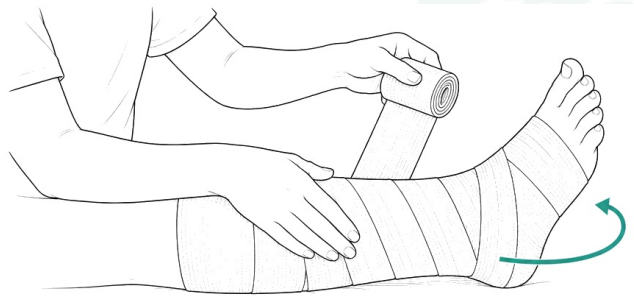
1 / 2

**1. एलिवेशन और सूजन नियंत्रण**

लेटें या बैठें, प्रभावित अंग को दिल के स्तर से ऊपर तकिए पर उठाकर रखें।

आराम करते समय अंग को हमेशा ऊंचा रखें, खासकर शुरुआती दिनों में, सूजन कम करने के लिए।

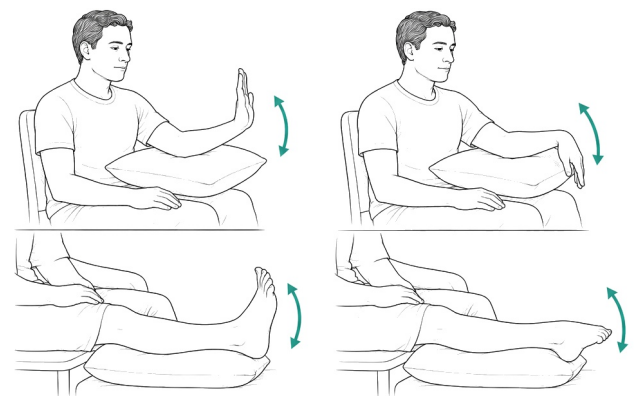
शुरुआती चरण में जितनी बार संभव हो

**2. कम्प्रेसन (यदि सलाह दी गई हो)**

अपने डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा बताए अनुसार कम्प्रेसन बैंडेज लगाएं।

केवल विशेष रूप से सलाह दी गई हो तो ही उपयोग करें, आराम से लपेटें लेकिन इतना कसकर नहीं कि सुन्नपन या दर्द बढ़े।

सलाह अनुसार

**3. हल्की गति सीमा**

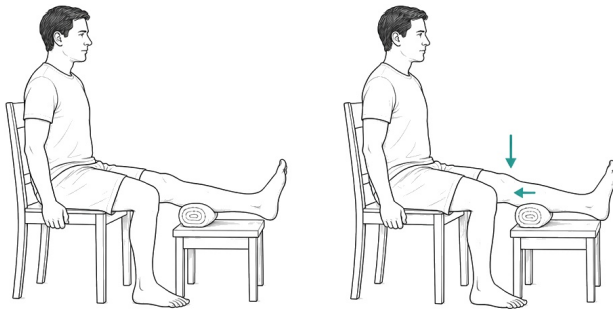
फ्रैक्चर वाली जगह के ऊपर और नीचे के जोड़ों को हिलाना (अनुमति मिलने पर)।

पास के जोड़ों को धीरे-धीरे और हल्के ढंग से उनकी आरामदायक सीमा में हिलाएं ताकि अकड़न न हो।

हर दिशा में 10 बार, दिन में कई बार

आपके रिकवरी चरण

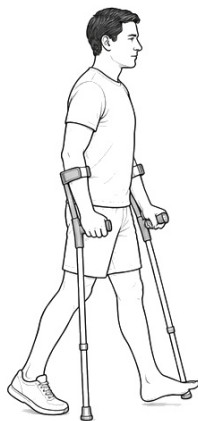
2 / 2

**4. आइसोमेट्रिक मजबूती**

जोड़ को हिलाए बिना फ्रैक्चर वाली जगह के आसपास की मांसपेशियों को हल्के से कसना (अनुमति मिलने पर)।

हल्का मांसपेशी संकुचन रोकें, फिर आराम करें। इससे पूरी गति की अनुमति मिलने से पहले भी मांसपेशी सक्रियता बनी रहती है।

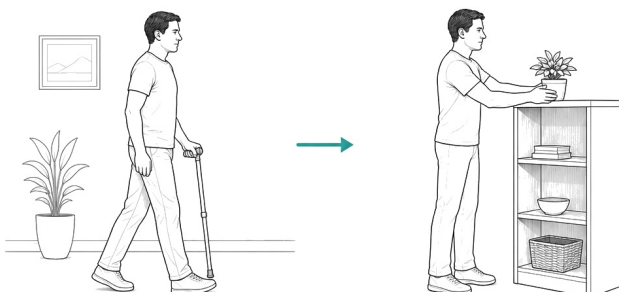
10 बार, हर बार 5 सेकंड रोकें

**5. धीरे-धीरे वजन सहना**

अपने सर्जन के निर्देशानुसार बैसाखी या वॉकिंग एड का उपयोग करें।

अपने विशेष वजन-सहन निर्देशों (वजन न डालना, आंशिक, या पूरा) का सटीक पालन करें — सलाह से तेज़ भार न बढ़ाएं।

अपने सर्जन के निर्देशानुसार

**6. सामान्य गतिविधि की ओर वापसी**

आपकी ताकत और आत्मविश्वास बढ़ने के साथ चलना और दैनिक गतिविधियां।

सलाह अनुसार धीरे-धीरे अपनी गतिविधि का स्तर, दूरी, और कामों की जटिलता बढ़ाएं, अपनी सामान्य दिनचर्या की ओर बढ़ते हुए।

मार्गदर्शन अनुसार धीरे-धीरे बढ़ें

रिकव्हरी मार्गदर्शक

फ्रॅक्चरनंतरची सर्वसाधारण रिकव्हरी • डॉ. मनोज यादव, अस्थिरोग तज्ज्ञ यांनी तयार केले

तुमचे फ्रॅक्चर बरे होत आहे, आणि आता लक्ष त्याभोवतीच्या स्नायू आणि सांध्यांमध्ये हालचाल आणि ताकद परत आणण्यावर आहे — कास्ट किंवा शस्त्रक्रियेनंतर आखडलेपणा आणि अशक्तपणा सामान्य आणि अपेक्षित आहे. वजन सहन करण्याबाबत आणि वेळेबाबत तुमच्या सर्जनच्या विशिष्ट सूचनांचे पालन करा, ज्या नेहमी या सर्वसाधारण मार्गदर्शकापेक्षा प्राधान्य घेतात.

खालील लक्षणे आढळल्यास त्वरित विलिनिकशी संपर्क साधा : फ्रॅक्चरच्या ठिकाणी वाढती वेदना, नवीन विकृती, किंवा 'दिलेपणा' जाणवणे, ताप किंवा जखमेतून स्त्राव, किंवा नवीन बधीरपणा/अशक्तपणा — या स्थितींमध्ये त्वरित तपासणी आवश्यक आहे.

सर्वसाधारण सूचना

या पायऱ्या तुमच्या सर्जनच्या सल्ल्यानुसार **क्रमाने आणि गतीने** पुढे न्या — खूप वेगाने पुढे गेल्यास बरे होणाऱ्या हाडाला धोका होतो, खूप हळू गेल्यास अनावश्यक आखडलेपणा येतो. व्यायामादरम्यान थोडी अस्वस्थता सामान्य आहे; तीव्र वेदना सामान्य नाही.

हे हँडआउट सर्वसाधारण मार्गदर्शक आहे आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. सल्ल्यानुसार निर्धारित एक्स-रे आणि फ्रॅक्चर विलिनिक भेटींना उपस्थित रहा.



bonesjointsclinic.com/conditions/post-fracture-rehab

तुमच्या रिकव्हरीच्या पायऱ्या

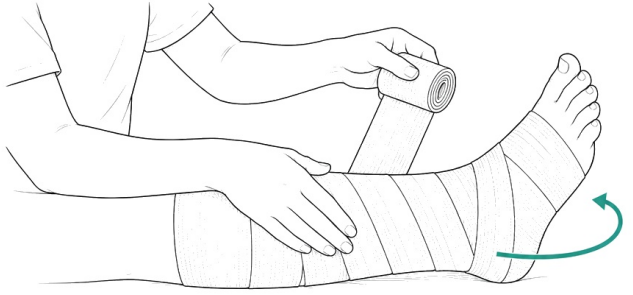
1 / 2

**1. एलिव्हेशन आणि सूज नियंत्रण**

झोपा किंवा बसा, प्रभावित अवयव हृदयाच्या पातळीपेक्षा वर उशीवर ठेवलेला.

विम्रांती घेताना अवयव नेहमी उंच ठेवा, विशेषतः सुरुवातीच्या दिवसांत, सूज कमी करण्यासाठी.

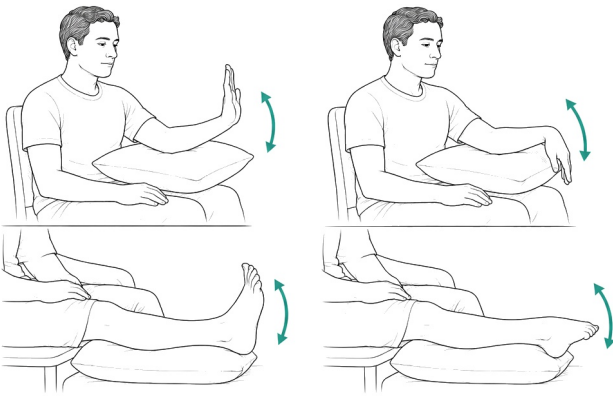
सुरुवातीच्या टप्प्यात शक्य तितक्या वेळा

**2. कॉम्प्रेसन (सल्ला दिल्यास)**

तुमच्या डॉक्टर किंवा फिजिओथेरेपिस्टने सांगितल्याप्रमाणे कॉम्प्रेसन बँडेज लावा.

फक्त विशेषतः सल्ला दिला असल्यासच वापरा, आरामात गुंडाळा पण इतके घट्ट नाही की बधीरपणा किंवा वेदना वाढेल.

सल्ल्यानुसार

**3. हलकी गती मर्यादा**

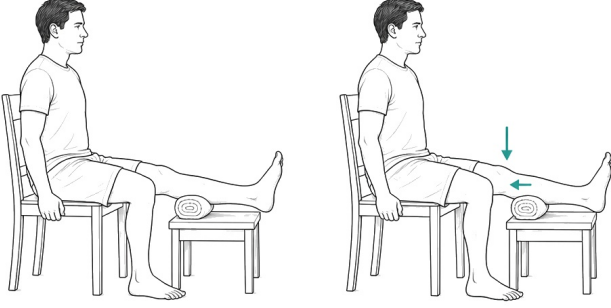
फ्रॅक्चरच्या ठिकाणाच्या वर आणि खालील सांधे हलवणे (परवानगी मिळाल्यावर).

जवळचे सांधे हळूहळू आणि सौम्यपणे त्यांच्या सोयीस्कर मर्यादेत हलवा जेणेकरून आखडलेपणा येणार नाही.

प्रत्येक दिशेने 10 वेळा, दिवसातून अनेक वेळा

तुमच्या रिकव्हरीच्या पायऱ्या

2 / 2



4. आयसोमेट्रिक बळकटीकरण

साधा न हलवता फ्रॅक्चरच्या ठिकाणाभोवतीचे स्नायू हलकेच आवळणे (परवानगी मिळाल्यावर).

हलके स्नायू आकुंचन धरा, नंतर आराम करा. यामुळे पूर्ण हालचालीची परवानगी मिळण्यापूर्वीही स्नायू सक्रियता टिकून राहते.

10 वेळा, प्रत्येक वेळी 5 सेकंद धरा

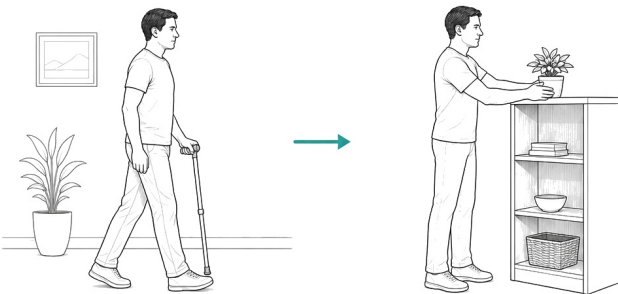


5. हळूहळू वजन सहन करणे

तुमच्या सर्जनने सांगितल्याप्रमाणे कुबड्या किंवा वॉकिंग एड वापरा.

तुमच्या विशिष्ट वजन-सहन सूचनांचे (वजन न टाकणे, आंशिक, किंवा पूर्ण) अचूक पालन करा — सल्ल्यापेक्षा वेगाने भार वाढवू नका.

तुमच्या सर्जनच्या निर्देशानुसार



6. सामान्य कार्याकडे परत येणे

तुमची ताकद आणि आत्मविश्वास वाढत असताना चालणे आणि दैनंदिन हालचाली.

सल्ल्यानुसार हळूहळू तुमची हालचालीची पातळी, अंतर आणि कामांची जटिलता वाढवा, तुमच्या सामान्य दिनचर्येकडे वाटचाल करत.

मार्गदर्शानुसार हळूहळू प्रगती करा