

Home Exercise Programme

SHIN SPLINTS (MEDIAL TIBIAL STRESS SYNDROME) • Prepared by Dr. Manoj Yadav, Orthopaedic Surgeon

The tissue along your shin bone has become overloaded, usually from doing too much activity too soon. Reducing load temporarily and building calf/shin flexibility and strength gives the best results. Move slowly and stop if any exercise sharply increases your pain.

Stop and contact the clinic if you notice: pain in one specific pinpoint spot on the bone (rather than a general area) that is worsening despite rest, or numbness/tightness in the leg during exercise that eases with rest — these need further evaluation to rule out a stress fracture or other cause.

General instructions

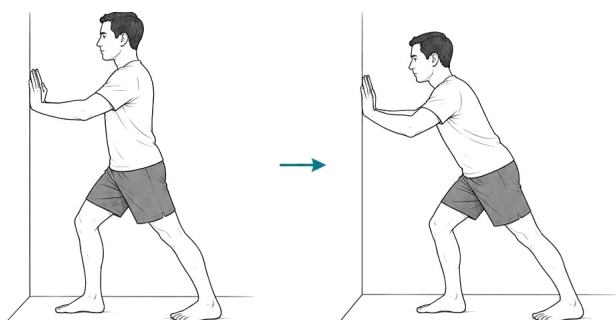
Do this programme **once or twice a day**. Temporarily reduce (not necessarily stop) running/impact activity, and cross-train with low-impact options like swimming or cycling. When you return to running, increase your distance/intensity gradually rather than jumping back to your previous level.

This handout is a general guide and does not replace your doctor's advice. Follow up as advised. If pain persists beyond 2-4 weeks or becomes focal/worsening, please return for reassessment.



YOUR EXERCISES

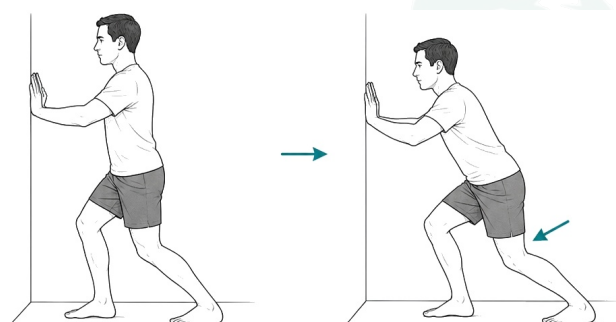
1 / 2

**1. Calf Stretch (Straight Knee)**

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.

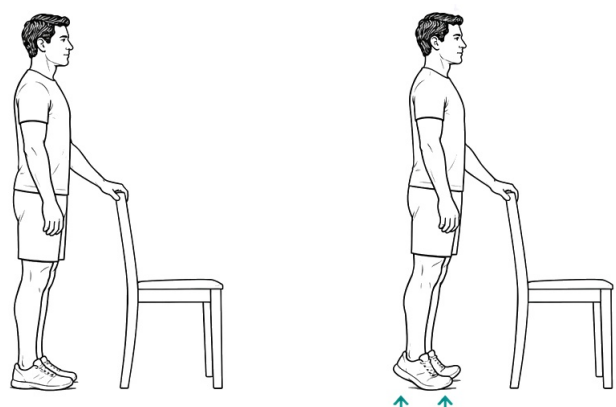
3 reps, hold 20-30 sec

**2. Calf Stretch (Bent Knee)**

Same position, but bend the back knee slightly while keeping the heel down.

Lean forward gently until you feel a deeper stretch lower in your calf.

3 reps, hold 20-30 sec

**3. Toe Raises**

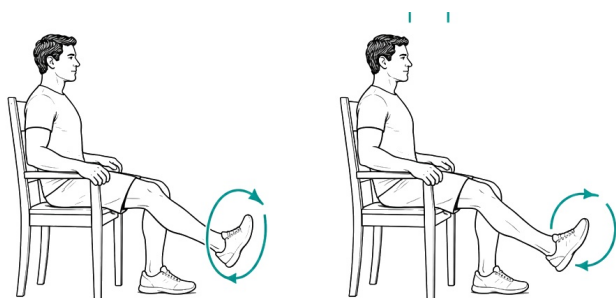
Standing, heels planted, holding a wall or chair for balance.

Keeping your heels down, lift your toes and the front of your feet up off the floor. Hold briefly, then lower.

15 reps

YOUR EXERCISES

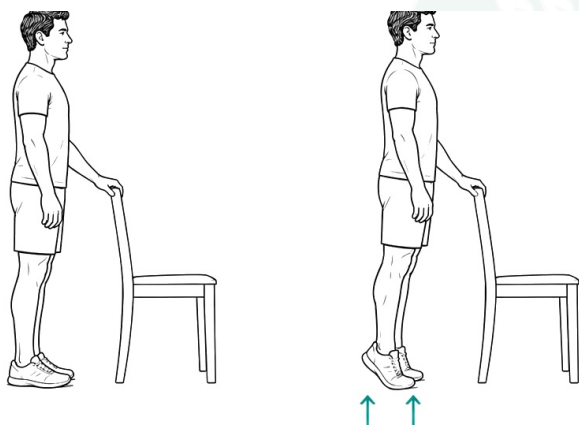
2 / 2

**4. Ankle Circles**

Sitting, leg slightly raised, foot free to move.

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

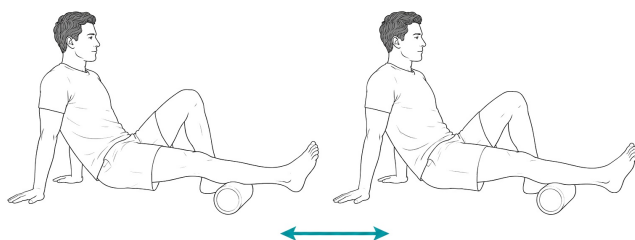
10 circles each direction

**5. Calf Raises**

Standing, holding onto a wall or chair for balance.

Slowly rise up onto your toes, then lower back down with control.

10-15 reps

**6. Calf Self-Massage (Roller)**

Sitting on the floor, calf resting on a foam roller or similar.

Slowly roll your calf back and forth over the roller, pausing on any tender spots.

1-2 min each leg

घरेलू व्यायाम कार्यक्रम

शिन स्प्लिंट्स • डॉ. मनोज यादव, हड्डी रोग विशेषज्ञ द्वारा तैयार

आपकी पिंडली की हड्डी के साथ का ऊतक अत्यधिक भार से प्रभावित है, आमतौर पर जल्दी बहुत ज्यादा गतिविधि करने से। भार को अस्थायी रूप से कम करना और पिंडली की लचीलापन व मजबूती बढ़ाना सबसे अच्छे परिणाम देता है। धीरे-धीरे करें और यदि कोई व्यायाम दर्द को अचानक बढ़ा दे तो रुक जाएं।

क्लिनिक से तुरंत संपर्क करें यदि: हड्डी पर एक विशेष बिंदु पर दर्द हो (सामान्य क्षेत्र के बजाय) जो आराम के बावजूद बढ़ रहा हो, या व्यायाम के दौरान पैर में सुन्नपन/कसाव हो जो आराम से कम हो जाए — इन्हें स्ट्रेस फ्रैक्चर या अन्य कारण को खारिज करने के लिए आगे जांच की जरूरत है।

सामान्य निर्देश

यह कार्यक्रम दिन में एक या दो बार करें। दौड़ने/इम्पैक्ट गतिविधि को अस्थायी रूप से कम करें (पूरी तरह बंद करने की जरूरत नहीं), और तैराकी या साइकिल चलाने जैसे हल्के विकल्पों से क्रॉस-ट्रेन करें। जब आप दौड़ना दोबारा शुरू करें, तो पिछले स्तर पर सीधे वापस जाने के बजाय दूरी/तीव्रता धीरे-धीरे बढ़ाएं।

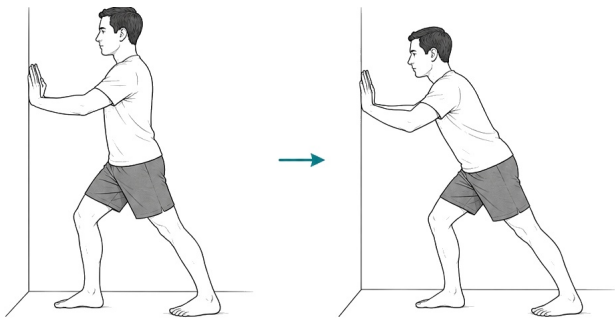
यह हैंडआउट एक सामान्य मार्गदर्शिका है और आपके डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। सलाह अनुसार फॉलो-अप करें। यदि दर्द 2-4 सप्ताह से अधिक बना रहे या एक बिंदु पर केंद्रित/बढ़ता जाए, तो कृपया दोबारा जांच के लिए आएं।



bonesjointsclinic.com/conditions/shin-splints

YOUR EXERCISES

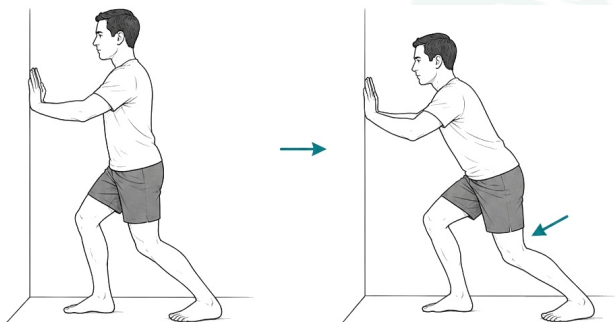
1 / 2

**1. काफ स्ट्रेच (सीधा घुटना)**

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 ।

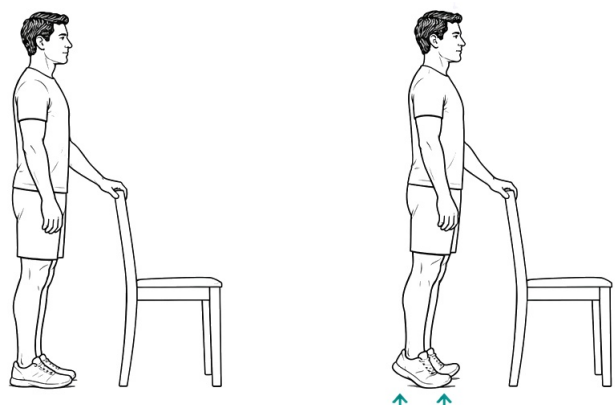
3 बार, 20-30 सेकंड रोकें

**2. काफ स्ट्रेच (मुड़ा घुटना)**

वही स्थिति, लेकिन पिछला घुटना थोड़ा मोड़ें, एड़ी ज़मीन पर टिकी रखें ।

धीरे से आगे झुकें जब तक पिंडली के निचले हिस्से में गहरा खिंचाव महसूस न हो ।

3 बार, 20-30 सेकंड रोकें

**3. टो रेजेस**

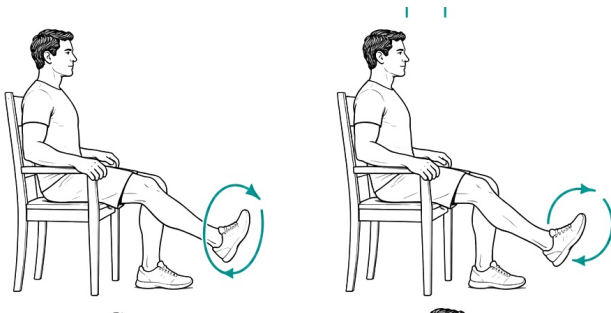
खड़े हों, एड़ियाँ ज़मीन पर, संतुलन के लिए दीवार या कुर्सी पकड़ें हुए ।

एड़ियों को नीचे रखते हुए, पंजों और पैर के अगले हिस्से को ज़मीन से ऊपर उठाएं । थोड़ा रुकें, फिर नीचे लाएं ।

15 बार

YOUR EXERCISES

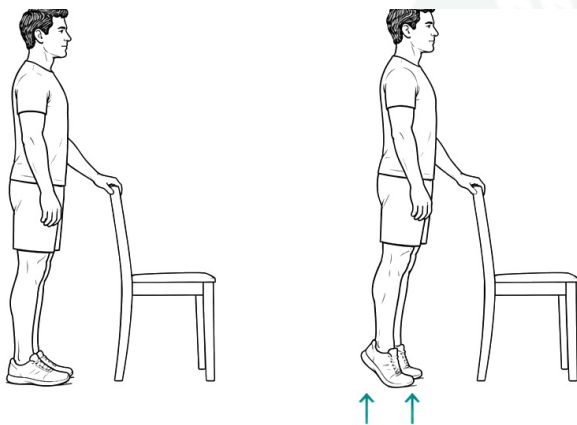
2 / 2

**4. 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 ।

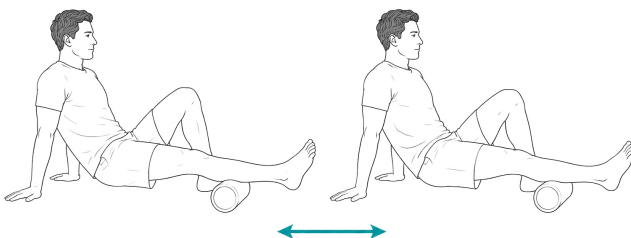
हर दिशा में 10 घेरे

**5. काफ रेज़ेस**

खड़े हों, संतुलन के लिए दीवार या कुर्सी पकड़े हुए ।

धीरे-धीरे अपने पंजों पर ऊपर उठें, फिर नियंत्रण के साथ वापस नीचे आएं ।

10-15 बार

**6. काफ सेल्फ-मसाज (रोलर)**

फर्श पर बैठें, पिंडली फोम रोलर या इसी तरह की किसी चीज़ पर टिकी हुई ।

अपनी पिंडली को धीरे-धीरे रोलर पर आगे-पीछे घुमाएं, किसी भी संवेदनशील जगह पर थोड़ा रुकते हुए ।

प्रत्येक पैर के लिए 1-2 मिनट

होम एक्सरसाइझ कार्यक्रम

शिन स्प्लिंट्स • डॉ. मनोज यादव, अस्थिरोग तज्ज्ञ यांनी तयार केले

तुमच्या पोटराच्या हाडाजवळील ऊतक जास्त भारामुळे प्रभावित झाले आहे, सहसा लवकर खूप जास्त हालचाल केल्याने. भार तात्पुरता कमी करणे आणि पोटराची लवचिकता व ताकद वाढवणे सर्वोत्तम परिणाम देते. हळूहळू करा आणि एखाद्या व्यायामामुळे वेदना अचानक वाढल्यास थांबा.

खालील लक्षणे आढळल्यास त्वरित क्लिनिकशी संपर्क साधा : हाडावर एका विशिष्ट बिंदूवर वेदना (सर्वसाधारण भागाऐवजी) जी विश्रांती घेऊनही वाढत आहे, किंवा व्यायामादरम्यान पायात बधीरपणा/घट्टपणा जो विश्रांतीने कमी होतो — यासाठी स्ट्रेस फ्रॅक्चर किंवा इतर कारण नाकारण्यासाठी पुढील तपासणी आवश्यक आहे.

सर्वसाधारण सूचना

हा कार्यक्रम दिवसातून एक किंवा दोन वेळा करा. धावणे/इम्पॅक्ट हालचाल तात्पुरती कमी करा (पूर्ण बंद करण्याची गरज नाही), आणि पोहणे किंवा सायकल चालवण्यासारख्या हलक्या पर्यायांनी क्रॉस-ट्रेन करा. तुम्ही धावणे पुन्हा सुरु कराल तेव्हा, मागील पातळीवर थेट न जाता अंतर/तीव्रता हळूहळू वाढवा.

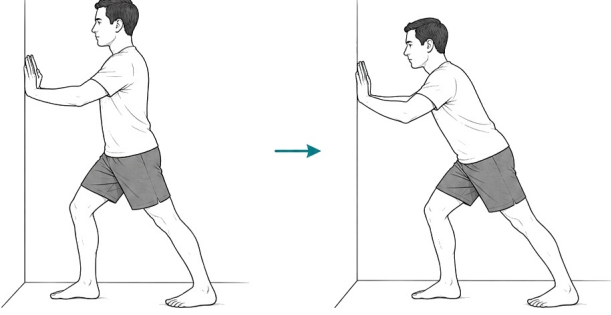
हे हँडआउट सर्वसाधारण मार्गदर्शक आहे आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. सल्ल्यानुसार फॉलो-अप करा. वेदना 2-4 आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ राहिल्यास किंवा एका बिंदूवर केंद्रित/वाढत असल्यास, कृपया पुन्हा तपासणीसाठी या.



bonesjointsclinic.com/conditions/shin-splints

YOUR EXERCISES

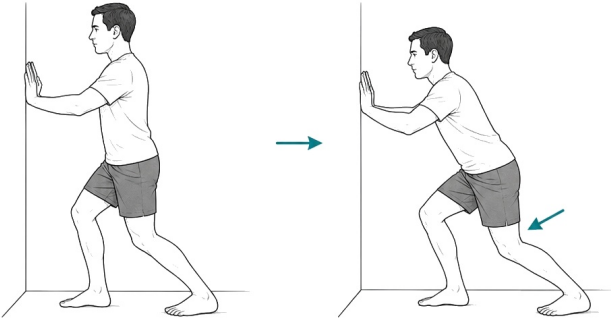
1 / 2

**1. काफ स्ट्रेच (सरळ गुडघा)**

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

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

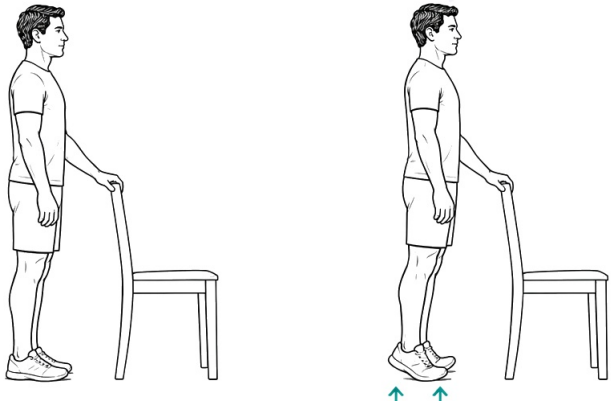
3 वेळा, 20-30 सेकंद धरा

**2. काफ स्ट्रेच (वाकलेला गुडघा)**

तीच स्थिती, पण मागचा गुडघा थोडा वाका, टाच जमिनीवर ठेवा.

हलूच पुढे झुका जोपर्यंत पोटरीच्या खालच्या भागात खोल ताण जाणवत नाही.

3 वेळा, 20-30 सेकंद धरा

**3. टो रेजेस**

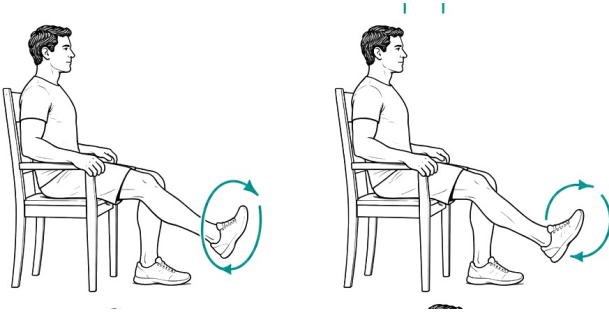
उभे रहा, टाचा जमिनीवर, तोल सांभाळण्यासाठी भिंत किंवा खुर्ची धरा.

टाचा खाली ठेवत, बोटे आणि पायाचा पुढचा भाग जमिनीवरून वर उचला. थोडे थांबा, नंतर खाली आणा.

15 वेळा

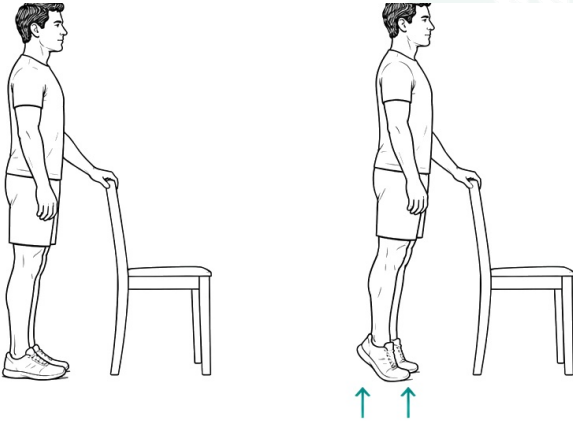
YOUR EXERCISES

2 / 2

**4. अँकल सर्कल्स**

बसा, पाय थोडा वर उचललेला, पाय मोकळेपणाने हलवता येईल असा. तुमच्या पायाने हळूहळू वर्तुळे काढा, प्रत्येक दिशेने जितके सोयीस्कर वाटेल तितके जा.

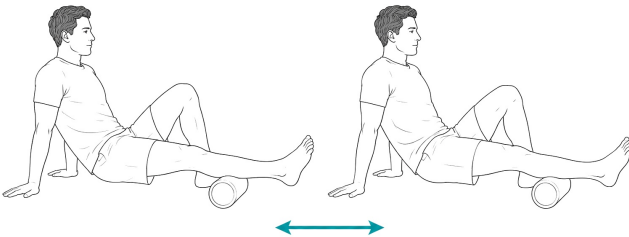
प्रत्येक दिशेने 10 वर्तुळे

**5. काफ रेजेस**

उभे रहा, तोल सांभाळण्यासाठी भिंत किंवा खुर्ची धरा.

हळूहळू पायाच्या चवड्यावर वर उचला, नंतर नियंत्रणासह परत खाली या.

10-15 वेळा

**6. काफ सेल्फ-मसाज (रोलर)**

जमिनीवर बसा, पोटरी फोम रोलर किंवा तत्सम वस्तूवर ठेवलेली.

तुमची पोटरी हळूहळू रोलरवर पुढे-मागे फिरवा, कोणत्याही संवेदनशील भागावर थोडे थांबत.

प्रत्येक पायासाठी 1-2 मिनिटे