

ਸਰੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਮੇਚ

♦ ਦਸਤੇ (ਹੈਂਡਗ੍ਰਿੱਪ) ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖੜੋ: ਕੱਛ ਅਤੇ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦਰਮਿਆਨ 3-ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

♦ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਬਾਹਵਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਲਮਕਾ ਕੇ ਖੜੋ: ਦਸਤਾ ਗੁੱਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ

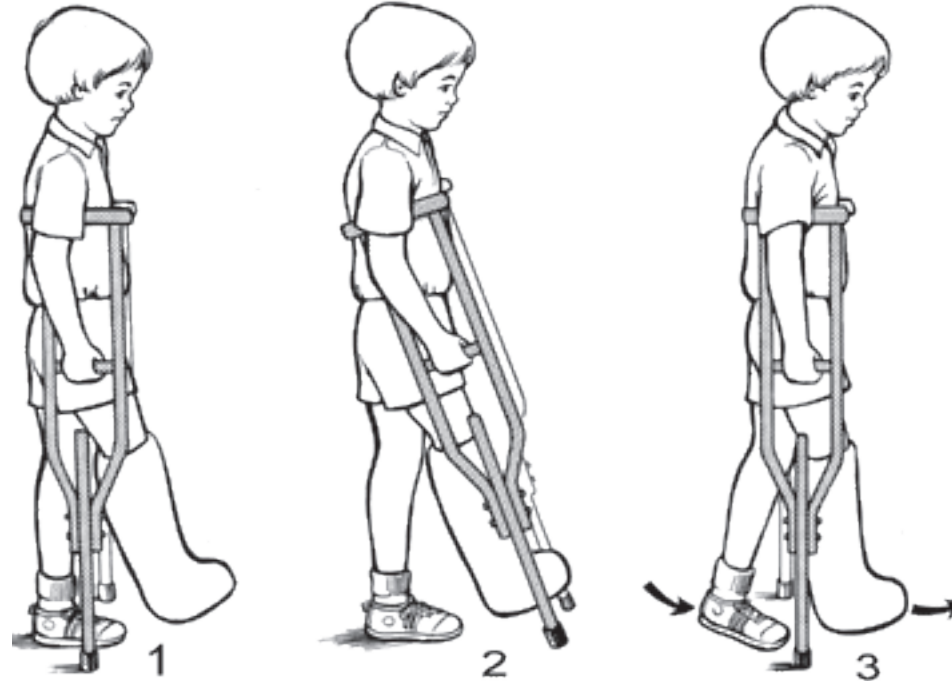
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

♦ ਭਾਰ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ: ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਭਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

♦ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਸਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲੀ: ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਟਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉ।

♦ ਕੁੱਝ ਭਾਰ ਸਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲੀ: ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਦਾ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁੱਝ ਕੁ (ਸਾਰਾ ਨਹੀਂ) ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰ ਦੇਣਾ: ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਹਿ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਲਵੇ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਉਸ ਲੱਤ ਤੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉ। ਹਰ ਕਦਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ:

1. ਬਸਾਖੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਦਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਮੋੜੀ ਰੱਖੋ)। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਵੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਲਾ ਲਉ। ਸਿੱਧੇ ਖੜੋ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਲਮਕਣ ਦਿਉ।
2. ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਉ।
3. ਬਸਾਖੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਟਿਕਾਉਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ:

ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਲਈ:

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੈ ਲਉ, ਭਾਰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਛੱਤਪਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪੈਰ ਬਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਟਿਕਾ ਲਉ।

ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ

ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਲਈ: ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੈ ਲਉ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਛੱਤਪਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪੈਰ ਬਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਉ। ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉ।

ਕੁੱਝ ਭਾਰ ਸਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਲਈ: ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੈ ਲਉ। ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਛੱਤਪਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪੈਰ ਬਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ

ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਤੇ ਪਾਉ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਪਾਉ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕੇ:

ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੈ ਲਉ। ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਛੱਤਪਾ ਮਾਰ ਕੇ ਪੈਰ ਬਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਦਿਉ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਉ।

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੰਗਲੇ (ਹੈਂਡਰੇਲ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਸਾਖੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਖੋ।

1. ਜੰਗਲੇ ਅਤੇ ਬਸਾਖੀ ਵਿਚਾਲੇ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਮੋੜ ਕੇ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਖੜੋ ਹੋਵੋ।
2. ਬਸਾਖੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਟਿਕਾਉਦਿਆਂ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਛੱਤਪਾ ਮਾਰ ਕੇ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉ, ਫਿਰ ਉਸੇ ਹੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਬਸਾਖੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਲੈ ਕੇ ਆਉ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀ ਤੇ ਟਿਕਣ।
4. ਹਰ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਇਹੋ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਉ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਣੀ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਉੱਤਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜ਼ਖਮੀ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ।

ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨਾ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੰਗਲੇ (ਹੈਂਡਰੇਲ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਸਾਖੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੂਰੂ-ਸੂਰੂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਖੋ।

1. ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰ ਲਉ।
2. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉ। ਬਸਾਖੀ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਥੱਲੇ ਟਿਕਾ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਜਖਮੀ ਲੱਤ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰ ਲਉ। ਜਖਮੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਥੱਲੇ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕਾ ਲਉ।
4. ਉੱਤਰਨ ਵੇਲੇ ਹਰ ਪੌੜੀ ਤੇ ਇਹੋ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਹਰਾਉ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਣੀ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਉੱਤਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਖਮੀ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ।

ਜੇ ਜੰਗਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਦੋ ਬਸਾਖੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ-ਬੈਠ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਉੱਤਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੇ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਨੁਕਤੇ

1. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ। ਦੋਵਾਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਰਬੜ ਦੇ ਪੌੜ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।

2. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

4. ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਤਮਕ ਪੌੜ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਢਿੱਟ ਹੋਏ ਹੋਣ।

5. ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਨਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸੋ।

6. ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਉ। ਜੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਨੌਅ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਪਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੇਖਾਂ (“ਆਈਸ ਪਿੱਕਸ”) ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ!

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ
ਕਮਰਾ 1ਡੀ 26
604-875-2123

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਲਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

C&W © July 2006, PE #13
Punjabi

ਬਸਾਖੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀਏ

How to Use Crutches



An agency of the Provincial
Health Services Authority

4480 Oak Street
Vancouver, B.C. V6H 3V4
604-875-2345
www.bcchildrens.ca