

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ Crutches

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਇਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ

How to use them easily and safely

ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦਾ ਨਾਪ ਸਹੀ ਕਰਨਾ

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਚ ਮੁਤਾਬਕ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਵਿੱਥ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦਾ ਨਾਪ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦਾ ਨਾਪ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ:

1. ਜਿਹੜੇ ਬੂਟ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
2. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਰੱਖਦਿਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹੇਠ ਰੱਖੋ।
3. ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ (12 ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ) ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਮਕਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਤੋਂ 3 ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਮਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹੱਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕੱਛ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਤੋਂ 3 ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਿੱਥ

ਹੱਥੀ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਪੈਡ ਉੱਪਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ੱਟੜ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'weight bearing' (ਭਾਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ (☑) ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ** Non-Weight-Bearing
ਆਪਣੀ ਫ਼ੱਟੜ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਾ ਪਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ** Feather Weight-Bearing
ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੰਜਾ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਉੱਪਰ ਪੈਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਭਾਰ ਹੀ ਪਾਓ ਕਿ ਅੰਡਾ ਟੁੱਟੇ ਨਾ, ਬਸ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਉੱਪਰ ਇੰਨਾ ਕੁ ਭਾਰ ਹੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅੰਸ਼ਕ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ** Partial Weight-Bearing
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ੱਟੜ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਭਾਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ੱਟੜ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ** Full Weight-Bearing
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ੱਟੜ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥੀਆਂ ਉੱਪਰ ਪਾਓ। ਕੱਛਾਂ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਸੁੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ।
- ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਰਬੜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਰਬੜਾਂ ਘੱਸ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਹੱਥੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਪੈਡਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਨੱਟ ਕਸੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਕਸਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ ਪਹਿਨਣ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੈਠਣ ਲਈ

1. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੁਹੰਦਾ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਥੱਲਿਉਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
3. ਜਿਹੜੀ ਲੱਤ ਫੱਟੜ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੇਵਾਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਲਓ।
4. ਆਪਣੀ ਫੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਹੱਥੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਜਾਓ।

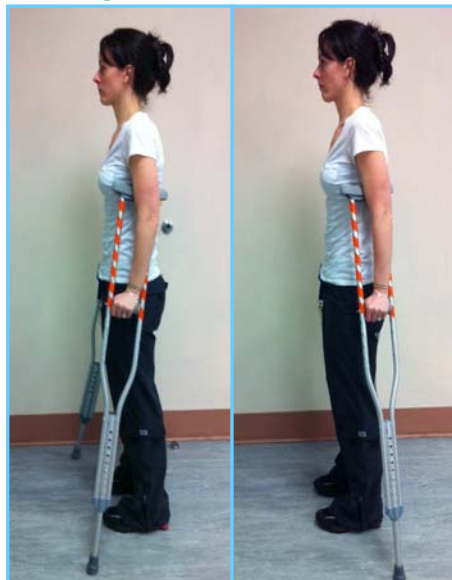


ਆਪਣੀ ਫੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾਓ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ

ਖੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਸੰਤੁਲਨ

1. ਹੱਥੀਆਂ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
2. ਫ਼ਹੁੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
3. ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੇ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌੜਾ ਰੱਖੋ।



ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਚੌੜਾ ਰੱਖਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੰਦਾ ਹੈ

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ - ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ

1. ਜਿਹੜੀ ਲੱਤ ਫੱਟੜ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੇਵਾਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਲਓ।
2. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਖੁੰਜੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।
3. ਆਪਣੀ ਫੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।
4. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹੇਠ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਫ਼ਹੁੜੀ ਰੱਖ ਲਓ।

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ

ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ

1. ਆਪਣੀ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਲਓ।
2. ਦੋਵੇਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਚੌੜਾਈ ਇੰਨੀ ਕੁ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕੇ।

3. ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।
4. ਹੱਥੀਆਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾ ਧਰੋ।



ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ → ਛੱਟੜ ਲੱਤ → ਠੀਕ ਲੱਤ

ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ

1. ਦੋਵੇਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਚੌੜਾਈ ਇੰਨੀ ਕੁ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕੇ।
2. ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਧਰੋ। ਆਪਣੀ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਪਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕੋਗੇ।
3. ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।

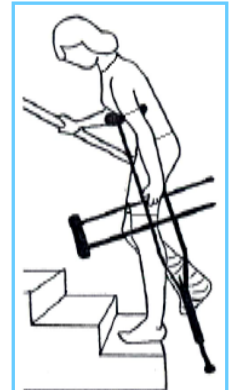
ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ

‘ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਠੀਕ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਉੱਤਰਦੇ ਹੋਏ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ’

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਧਰੋ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤਰਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਥੱਲੇ ਧਰੋ। ਜੇ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜੰਗਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਜੰਗਲਾ ਨਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਹੇਠ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਫ਼ਹੁੜੀ ਰੱਖੋ।

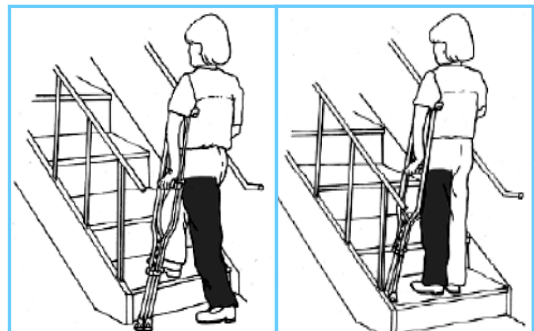
ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ

1. ਜੰਗਲੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਫ਼ਹੁੜੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਤਿਰਛੀ ਕਰਕੇ ਫੜੋ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਬਾਂਹ ਹੇਠ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ਹੁੜੀ ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।



ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ (ਇੱਕ ਫ਼ਹੁੜੀ ਨੂੰ ਤਿਰਛੀ ਕਰਕੇ ਚੁੱਕਣਾ)

2. ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਜੰਗਲੇ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਫ਼ਹੁੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
4. ਫ਼ਹੁੜੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਲਿਆ ਧਰੋ।
5. ਫ਼ਹੁੜੀ ਅਤੇ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਲਿਆ ਧਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਲੱਤ ਟਿਕਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।
6. ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੋ। ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ।

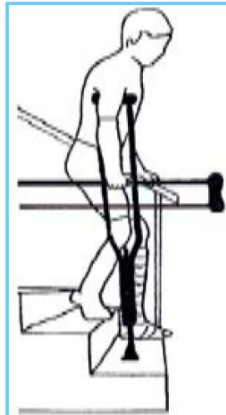


ਜਦੋਂ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਦੋਵੇਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਇੱਕੋ ਬਾਂਹ ਹੇਠ)

ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ

ਥੱਲੇ ਉੱਤਰਨਾ

1. ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਖੂੰਜੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
2. ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੋ ਜਿਵੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਸੀ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਜੰਗਲੇ ਉੱਪਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਘਸੀਟਦੇ ਹੋਏ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲੈ ਜਾਓ।
4. ਫ਼ਹੁੜੀ ਅਤੇ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਨੂੰ ਥੱਲੜੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆ ਧਰੋ।
5. ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਫ਼ਹੁੜੀ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਜੰਗਲੇ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆ ਧਰੋ।
6. ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।



ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ (ਇੱਕ ਫ਼ਹੁੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤਿਰਛੀ ਕਰਕੇ ਫੜਨਾ)

ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ ਜਾਂ ਗੋਡਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

1. ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੀਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।
3. ਗੱਡੀ ਦੀ ਸੀਟ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਸੀਟ ਦੇ ਖੂੰਜੇ ਤਕ ਜਾਓ।
4. ਬੈਠ ਜਾਓ।
5. ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਟ ਉੱਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛੱਟੜ ਲੱਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca



ਜਦੋਂ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਦੋਵੇਂ ਫ਼ਹੁੜੀਆਂ ਇੱਕੋ ਬਾਂਹ ਹੇਠ)

Line drawing graphics copyright of Hamilton Health Sciences, Hamilton, Ontario and used with permission.