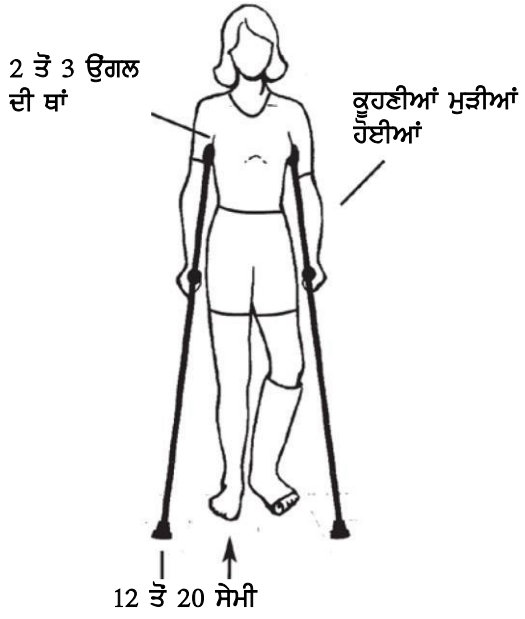
ਬਸਾਖੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਹਨ
(How to Use Crutches)

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਸਾਖੀਆਂ ਸਹੀ ਮੇਚੇ ਦੀਆਂ ਹਨ
(Make Sure the Crutches Fit)



1. ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
2. ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
3. ਨੁੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ 12 ਤੋਂ 20 ਸੈ. ਮੀ. (5 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ) ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਲੰਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਪੈਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ **2 ਤੋਂ 3 ਉਂਗਲਾਂ** ਦੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਦਾ ਪੰਜਾ ਕਲਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲਟਕ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਝੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਪੰਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਥੱਲੇ ਜੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।

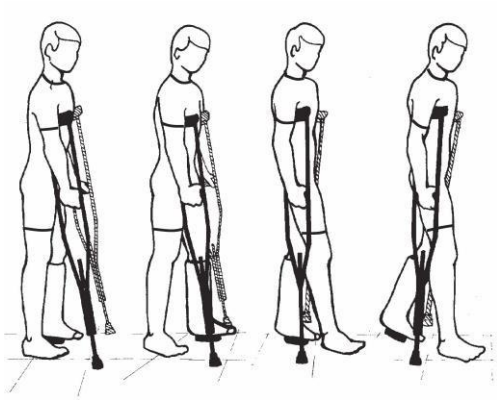
ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹੱਥ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸੰਭਾਲੋ, **ਨਾ** ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਥੱਲੇ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਪੈਡ ਦੇ ਨਾਲ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਹੈ:
(Your weight bearing order is:)

	ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਿਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
	ਖੰਭ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲਾ (ਫੈਦਰ ਵੇਟ ਬਿਅਰਿੰਗ)	ਸਿਰਫ਼ ਸੰਤੁਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ। ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਅੰਡਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਚਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।
	ਅੰਸ਼ਕ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਅੱਧਾ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।
	ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ	ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਸਹਿਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ।
	ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ	ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਲੈ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ।

ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਤੁਰਨਾ
(Walking)

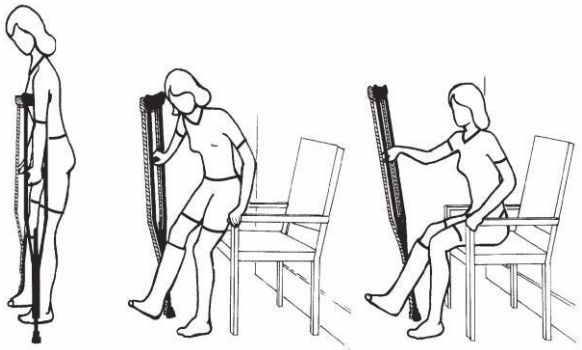


1. ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
2. ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ।
4. ਹਰ ਬਸਾਖੀ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਨੱਪੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤ (ਠੀਕ) ਲੱਤ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸੰਤੁਲਣ ਲਈ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ, ਜਾਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਲਿਆਓ।

ਬਸਾਖੀਆਂ, ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ, ਠੀਕ ਲੱਤ – ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਪੜਾਅ ਦੁਹਰਾਓ।

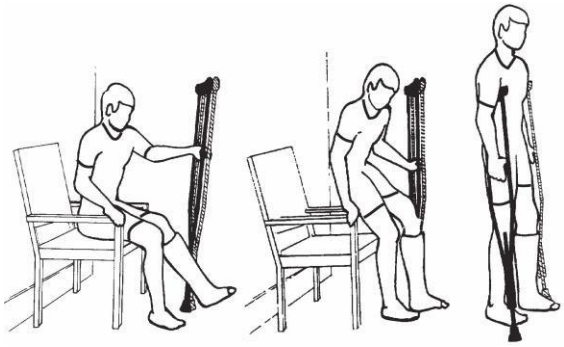
ਨੋਟ ਕਰੋ: ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ

ਬੈਠਣਾ
(Sitting)



1. ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਭਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਲੱਤ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ
2. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਓ। ਪਹਿਲੀ ਬਸਾਖੀ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪੰਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੋਵੇਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜੋ।
3. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ। ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ (ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ) ਦੀ ਆਰਮਰੈਸਟ (ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਬਾਂਹ) ਨੂੰ ਫੜੋ।
4. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਬਹਿ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।

ਖੜੇ ਹੋਣਾ
(Standing)

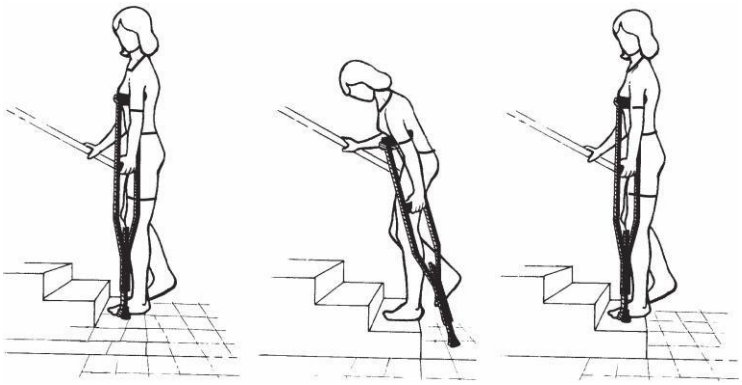


1. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਰਸੀ ਟਿਕਵੀਂ ਹੈ।
2. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਪਾਟ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾਓ ਅਤੇ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
3. ਇਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੱਥਪੰਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਸਾਖੀਆਂ ਫੜੋ। ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ (ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ) ਦੀ ਆਰਮਰੈਸਟ (ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਬਾਂਹ) ਨੂੰ ਫੜੋ।
4. ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰ ਲੈ ਕੇ। ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਣ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਥੱਲੇ ਬਸਾਖੀਆਂ ਬਦਲੋ।

ਸਟੈਪਸ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ
(Steps and Stairs)

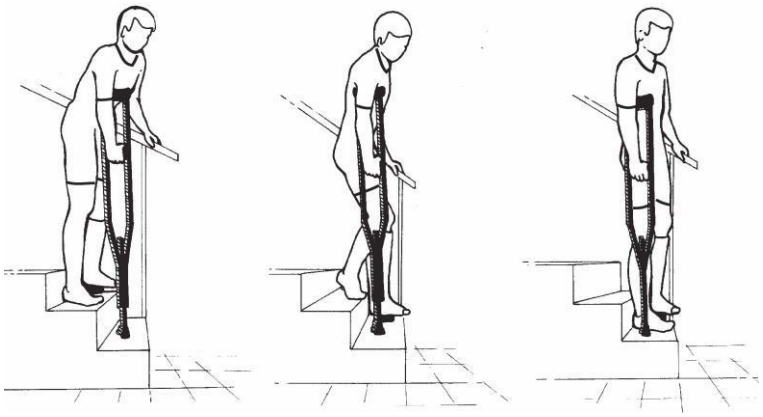
- ਜੇ ਹੈਂਡਰੇਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ। ਦੋਵੇਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਰੇਲਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੱਛ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ (ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਫੜੋ) ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੇਲਿੰਗ ਨੂੰ ਫੜ ਲਓ ਅਤੇ ਰੇਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਰੇਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ: ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਸਿਵਾਏ ਇਕ-ਇਕ ਬਸਾਖੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕੱਛ ਥੱਲੇ ਛੱਡਣ ਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ)।

ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ
(Going Up Stairs)



1. ਹੇਠਲੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
2. ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੀ **ਤੰਦਰੁਸਤ** ਲੱਤ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕ ਜਾਓ।
4. ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਸਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ।
5. ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਕਰੋ।

ਪੌੜੀਆਂ ਥੱਲੇ ਆਉਣਾ
(Going Down Stairs)



1. ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਨੁੱਕਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੇਲਿੰਗ ਤੇ ਲਿਜਾਓ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਬਸਾਖੀਆਂ, ਫੇਰ ਆਪਣੀ **ਸੱਟ** ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਪੌੜੀ ਉਤਰੋ।
5. ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਪੌੜੀ ਉਤਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਕਰੋ।

ਇਕ ਬਸਾਖੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
(Using One Crutch)

ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੇ **ਸਾਮ੍ਹਣੇ** ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਬਸਾਖੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਆਸਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਧਾਰਨ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

4-ਪੌਇੰਟ ਵਾਲੇ ਗੇਟ-ਸਟਾਇਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
(Using a 4-Point Gait-Style)

ਇਸ ਤਰੀਕਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਾ ਵਰਤੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ-ਸਹਿਣਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਚਰਣਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਸਾਖੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਓ
2. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੱਜੀ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਸਾਖੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਓ।
4. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੱਬੀ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਚਰਣਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਸਾਖੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਉਲਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਸਾਖੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

- ਬੈਠਣਾ
- ਖੜੇ ਹੋਣਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਲਈ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ
(Safety Tips)

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੇ ਰਬੜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਹਨ, ਪੈਡ ਵਾਲੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਟੋਟੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੰਜੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਥੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਝੁਨਝੁਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਖੜੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਕ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ,
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬੂਟ ਪਾਓ ਜਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਰੱਖੋ, ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ।
- ਇਕ ਪਰਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਪਾਊਚ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਵਰਤੋਂ।
- ਗਿੱਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੰਗੋ।
- ਢਿੱਲੇ ਟਾਟ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕੋਰਡ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ - ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੋਕਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਸਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫੀਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਸਾਖੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਆ ਕੀਤੀ : ਅਕਤੂਬਰ 21, 2020

ਲੇਖਕ : ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ (ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ) ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Allied Health (Physiotherapy), Alberta Health Services)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਿ ਤਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ ਸ ਉਦੇਸ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਿਮਆਂ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।