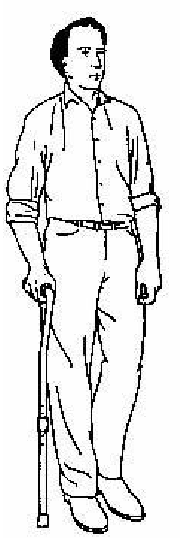
ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
(How to Use a Cane)

ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ (ਦੁੱਖਦੀ) ਲੱਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਟੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਿੱਟ ਕਰੀਏ
(How to Fit Yourself for a Cane)

1. ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬੂਟ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।
2. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।
3. ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਦੇ ਉਲਟ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ।
4. ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਭਗ 10 ਸੈਮੀ (4 ਇੰਚ) ਪਕੜੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਪਾਓ।
5. ਜਿਸ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੋਟੀ ਪਕੜੀ ਹੈ ਉਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੂਹਣੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਨੀਚੇ ਝੁੱਕੇ। ਮੁੱਠਾ ਗੁੱਟ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਮਕ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਲੰਮੀ-ਛੋਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ) ਸੋਟੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਾਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੱਲੇ ਦਾ ਪੇਚ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ)। ਫੇਰ ਬਟਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੱਬੋ, ਟਿਊਬਿੰਗ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੁਸ਼ ਬਟਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਰ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੱਲੇ ਨੂੰ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ) ਟਾਈਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਨੋਟ: ਲੱਕੜ ਦੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਆਰੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਬੜ ਦੀ ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦੀ ਸੋਟੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

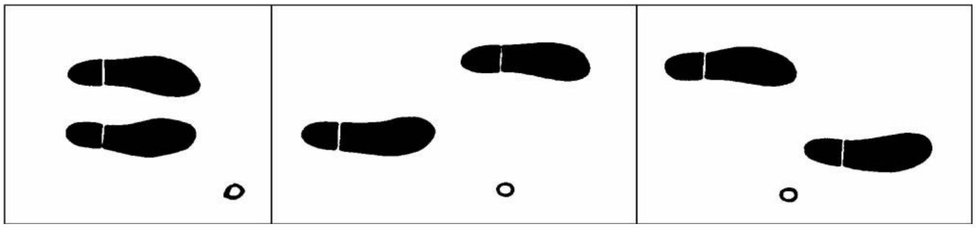
ਤੁਰਨਾ
(Walking)

1. ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਭਗ 10 ਸੈਮੀ (4 ਇੰਚ) ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਗਭਗ 10 ਸੈਮੀ (4 ਇੰਚ) ਤੇ ਲਿਆਓ।
3. ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੋਟੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਅਤੇ ਸੋਟੀ ਤੇ ਪਾਓ। ਹੁਣ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਸੋਟੀ ਦੇ ਅੱਗੇ।
5. ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਟੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ।

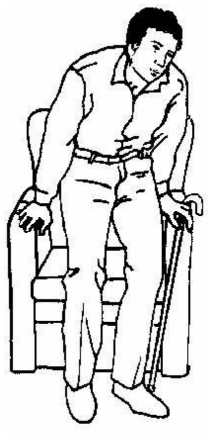
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਵਧੀਆ ਪੋਸਚਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਸਿੱਧੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅੰਦਰ।

MyHealth.Alberta.ca

ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ – ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ – ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ।

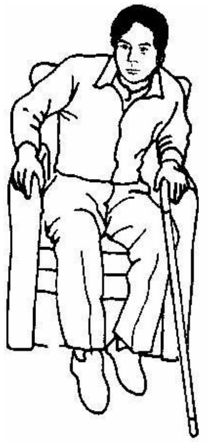


ਬੈਠਣਾ
(Sitting)



1. ਬੈਠਣ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਛੂਹਦੇ ਹੋਏ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਰਕਾਓ।
3. ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵਲੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲੋ; ਇਸਿ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਹੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਣ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਪਕੜਣ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੋ।
4. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨੀਚੇ ਕਰੋ।
5. ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਲਓ।

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
(Standing)



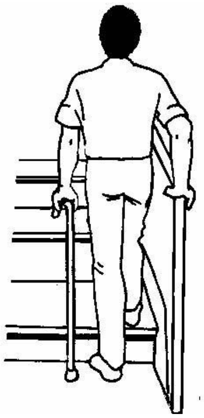
1. ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਹੱਥੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲਿਆਓ।
3. ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਕਰੋ।
4. ਹੱਥਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਨੀਚੇ ਵੱਲ ਥੱਕੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁੱਕੋ; ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
5. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ। ਸੋਟੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਵੱਲ ਕਰੋ (ਲਗਭਗ 10 ਸੈਮੀ/4 ਇੰਚ)।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰੋ।

ਨੋਟ: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪੌੜੀਆਂ/ਜ਼ੀਨਾ
(Steps/Stairs)

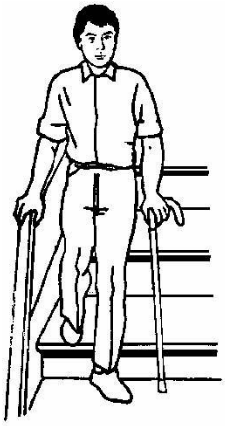
ਜੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੇਲਿੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ। ਫੇਰ ਸੋਟੀ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ
(Going Up Stairs)

1. ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਚਲੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੋ।
2. ਜੇ ਕੋਈ ਰੇਲਿੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜੋ।
3. ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੋਟੀ, ਰੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ।



ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨਾ
(Going Down Stairs)

1. ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੋ।
2. ਜੇ ਕੋਈ ਰੇਲਿੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜੋ।
3. ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪੌੜੀ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਉਤਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ
(Safety Tips)

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾ-ਫਿਸਲਣਯੋਗ, ਉਪਯੋਗੀ ਬੂਟ ਪਾਓ। ਖੁਲ੍ਹੀ-ਹੀਲ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਲ, ਕਲੌਗ ਜਾਂ ਸਲੀਪਰ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸੋਟੀ ਦੀ ਟੋਪੀ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਖਰੋਂਚੀ ਜਾਂ ਫਟੀ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਬਰਫ ਤੋੜਣ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ (ਬਰਫ-ਪਿੱਕ) ਜੋੜੋ।ਬਰਫ-ਪਿੱਕ ਨੂੰ ਨੀਚੇ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੇ ਬਾਹਰ ਬਰਫ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬਰਫ-ਪਿੱਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਲਓ।
- ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚੇ-ਨੀਚੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਉੱਚੇ-ਨੀਚੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਢਿੱਲੇ ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਚਟਾਈਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਲੜਖੜਾ ਜਾਂ ਫਿਸਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ : 4 ਸਤੰਬਰ 2018

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

ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕੇਵਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।