ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
(How to Use a Walker)

ਵਾਕਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ
(Fitting a Walker)

1. ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬੂਟ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।
2. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
3. ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੋ।
4. ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਕਰ ਦੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

   ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਹਣੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਝੁਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਠਾ ਗੁੱਟ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਮਕ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਕਰ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਜੇ ਮੁੱਠੇ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

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

	ਬਿਨਾਂ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ। ਆਪਣੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
	ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ	ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਜਾ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। ਆਪਣੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।
	ਕੁਝ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਧੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
	ਸਹਿਣਯੋਗ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ।
	ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਰਨਾ
(Walking)

1. ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੋ।
2. ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਓਪਣੇ ਓੱਗੇ ਰੱਖੋ। ਵਾਕਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ 4 ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਫੇਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਕਰ ਤੇ ਧੱਕੋ।
4. ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ, ਦੁੱਖਦੀ/ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ।
5. ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਵਾਕਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਤੋਂ 20 ਸੈਮੀ (6 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ) ਰੱਖੋ।
6. ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਓ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ – ਵਾਕਰ, ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ, ਠੀਕ ਲੱਤ।

ਬੈਠਣਾ/ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
(Sitting/Standing)

1. ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਲਗਾਕੇ ਅਤੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲਿਆਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਖਿਸਕਾਓ।
4. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨੀਚੇ ਕਰੋ।
6. ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
7. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।

ਵਾਕਰ ਨਾਲ ਫੁੱਟਪਾਥ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣਾ
(Curb Step with a Walker)

1. ਫੁੱਟਪਾਥ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਚੱਲੋ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਪੌੜੀ ਤੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
3. ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਪੌੜੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।
5. ਨੀਚੇ ਉਤਰਣ ਲਈ, ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਨੀਚੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਚੋਟਿਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਨੀਚੇ ਉਤਰੋ।

ਨੋਟ: ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਚੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਉਤਰਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ
(Safety Tips)

- ਸਲੀਪਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਬੂਟ ਪਾਓ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਕਰ ਦੀਆਂ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਫਟੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰੀ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਵਾਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ 1 ਕਦਮ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਵਾਕਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੂਰੀ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲੋ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਵਾਕਰ ਤੇ ਨਾ ਝੁੱਕੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਖਿੱਚੋ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਾਕਰ ਉਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਿੱਲੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਚਿਕਨੇ 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।
- ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ 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 : October 21, 2020

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।