

बैसाखी के सहारे चलना

Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

Crutches

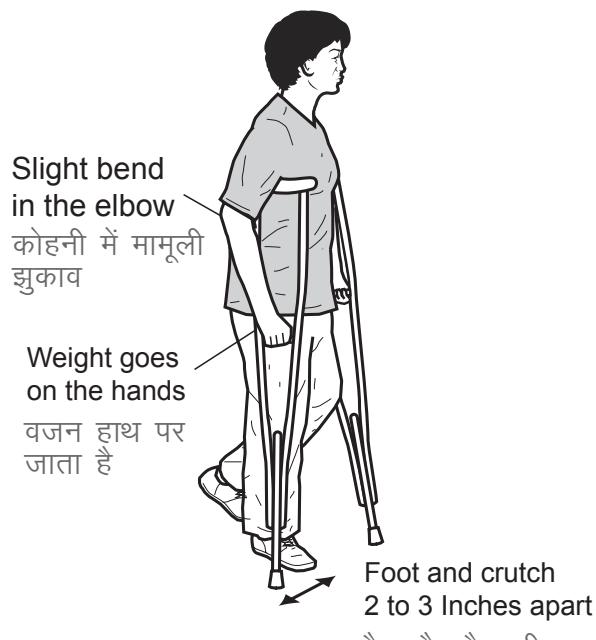
- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.



अपने बैसाखियों का सुरक्षित ढंग से उपयोग करना

बैसाखियाँ

- अपनी लंबाई के लिए बैसाखियों को समायोजित करें। बैसाखी का शीर्ष आपके काँख से 1 से 2 इंच नीचे होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि पैड्स और ग्रिप्स (पकड़) सही जगह पर हैं।
- बैसाखियों के सिरों को साफ करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उन पर धूल और कंकड़-पत्थर नहीं हैं।

गिरने से बचें

- अपनी बैसाखी के सिरों को अपने पैरों की तरफ से लगभग 2 से 3 इंच (7.5 सेंटीमीटर) दूर रखें ताकि आप अड़ंगा लगाने के कारण न लड़खड़ाएं।
- काफी नरम रबर के तलवे (नॉन-स्लिप) वाले सहायक चप्पल/जूते पहनें। बिना फीते वाले (स्लिप ऑन) जूते न पहनें।
- गिरने से बचने के लिए अपने घर में छोटी कालीनों को हटा दें।
- टाइल या चिकनी फ़र्श पर चलने की तुलना में कालीन पर चलते हुए अपनी बैसाखी और घायल पैर को अधिक ऊपर उठाएं।

सुरक्षित पैदल चलना

- अपना भार अपने हाथों पर डालकर चलें, अपनी काँखों पर नहीं।
- अपनी कोहनियों को अपनी बगलों के पास और थोड़ा मोड़ कर रखें।
- अधिक तेज़ी से न चलें।
- जब आप चल रहे हों तब अपना सिर ऊपर की ओर उठाए रखें और सामने की ओर देखें। अपने पैरों को न देखें।
- अक्सर अपना संतुलन चेक करें।

The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

Standing Up

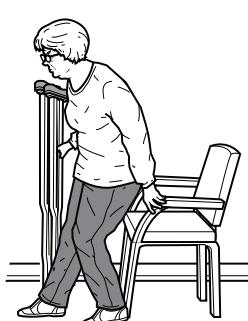


1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

आपके घायल पैर के लिए आपके डॉक्टर या चिकित्सक का आदेश यह है (जिसे चिह्नित किया गया है, केवल उसे ही करें):

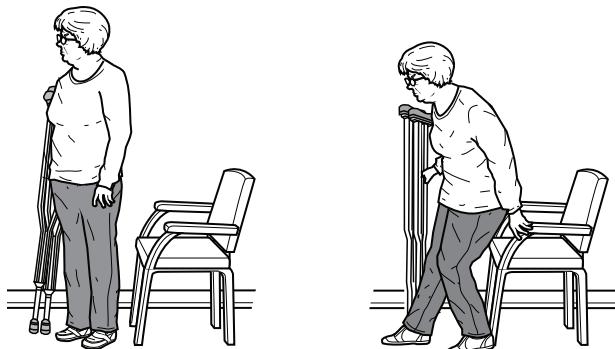
- खड़े होने के समय या पैदल चलने पर अपने पैर को फ़र्श से न स्पर्श करने दें।
- अपने संतुलन में मदद करने के लिए अपने पैर के अंगूठे से जमीन को स्पर्श करें लेकिन उस पर भार न डालें।
- अपने पैर को जमीन से स्पर्श करने दें, लेकिन उस पर भार न डालें।
- पैर पर उतना ही भार डालें जितना आप आराम से डाल सकते हैं।
- अपना सारा भार पैर पर डाल दें।

खड़ा होते समय



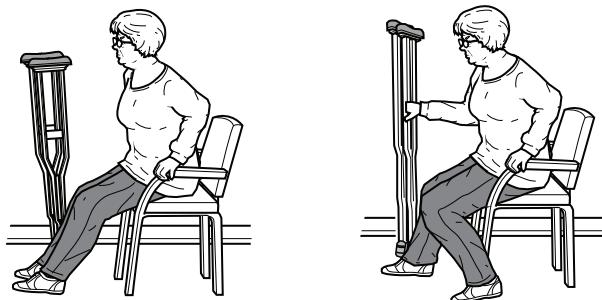
1. अपनी दोनों बैसाखियों को उस ओर पकड़ें, जिधर आप घायल हैं।
2. कुर्सी के किनारे की ओर खिसकें।
3. आगे की ओर झूँकें और खड़े होने के लिए अपने बिना चौट लगे भाग की ओर कुर्सी की बाँह के नीचे दबाएँ।
4. अपना संतुलन जाँचें। अपने घायल पैर पर कितना भार डालना है, इस बारे में दिए गए निर्देशों का पालन करें।
5. बैसाखियों को अपनी बाँहों के नीचे रखें।

Sitting Down



1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

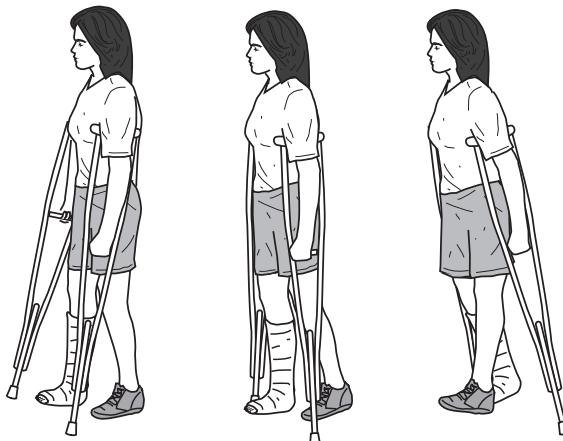
नीचे बैठते समय



1. कुर्सी तक जाने के लिए तब तक सहारा लें, जब तक आप कुर्सी को अपने पैरों के पिछले भाग पर महसूस नहीं करते।
2. अपने हाथ में दोनों बैसाखियों को उस तरफ रखें, जिधर आप घायल हैं।
3. अपने दूसरे हाथ की सहायता से कुर्सी तक वापस पहुँचें।
4. कूलहों पर झुकते हुए अपने आप को धीरे-धीरे कुर्सी पर रखें।

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



बैसाखियों के सहारे पैदल चलते समय

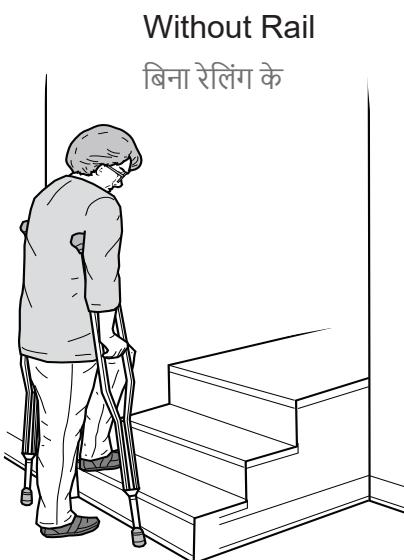
1. बैसाखियों को अपनी बाँहों के नीचे रखें और उन्हें अपनी बगल में दबाएँ। अपने काँखों पर भार न डालें।
2. बैसाखियों को स्वयं से लगभग 12 इंच (30 सेंटीमीटर) आगे ले जाएँ।
3. जिस समय आप कदम बढ़ाते हैं, तभी नीचे की ओर हैंड ग्रिप्स (मूठों) पर भार डालते हुए बैसाखियों के साथ अपने घायल पैर को भी आगे बढ़ाएँ। अपने घायल पैर पर केवल उतना ही भार डालें जितना की अनुमति हो।
4. अपने मज़बूत पैर को आगे बढ़ाकर कदम को पूरा करें।

Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

Going Upstairs

1. Have someone stand behind you to help you as needed.
2. Keep the crutches on the stair you are standing.
3. Support your weight between your crutches.
4. Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
5. Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



सीढ़ियाँ

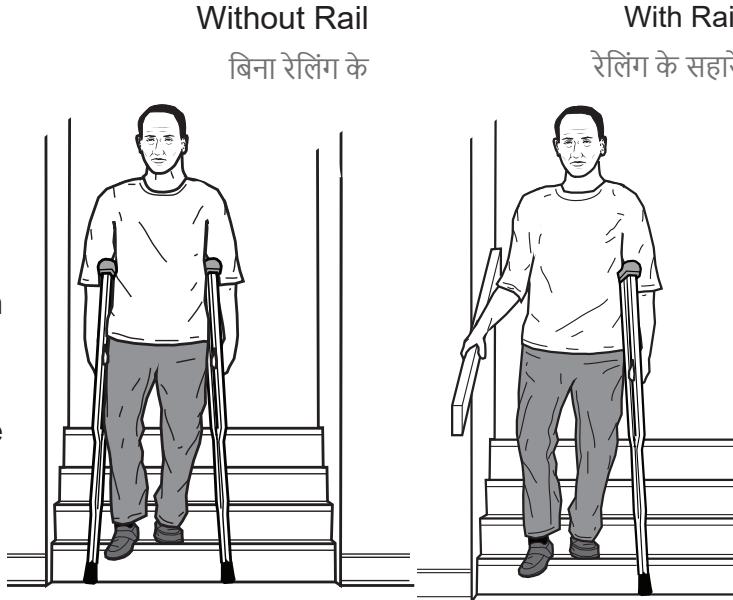
- जब तक आप बैसाखियों का अच्छी तरह से उपयोग कर सकते तब तक सीढ़ियों या कर्ब्स (फुटपाथों) पर चढ़ने की कोशिश न करें।
- सुरक्षा कारणों से, आप बैठ सकते हैं और यदि आवश्यकता हो, तो अपने नितंब के बल सीढ़ियों पर ऊपर और नीचे खिसक सकते हैं।
- यदि आपके पास रेलिंग है, तब दोनों बैसाखियों को एक बाँह के नीचे डालें और सुरक्षा के लिए रेलिंग को पकड़ें।

ऊपर की ओर जाते समय

- With Rail**
रेलिंग के सहारे
1. आवश्यकतानुसार, किसी व्यक्ति को आपकी सहायता के लिए अपने पीछे खड़ा करें।
 2. जिस सीढ़ी पर आप खड़े हों, उस पर बैसाखी रखें।
 3. अपनी बैसाखियों के बीच अपने भार को सहारा दें।
 4. अपनी ठीक पैर को अगले कदम तक ले जाएँ। घायल पैर को पीछे रहने दें।
 5. अपने ठीक पैर को सीधा करें और बैसाखियों और अपने घायल पैर को ऊपर की ओर लाएँ।

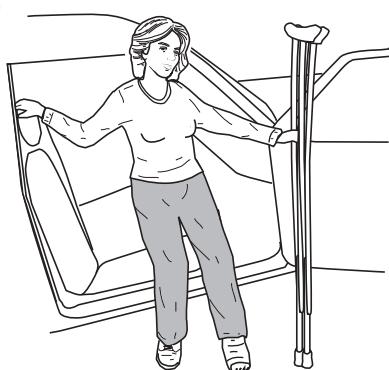
Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.



Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



नीचे की ओर जाते समय

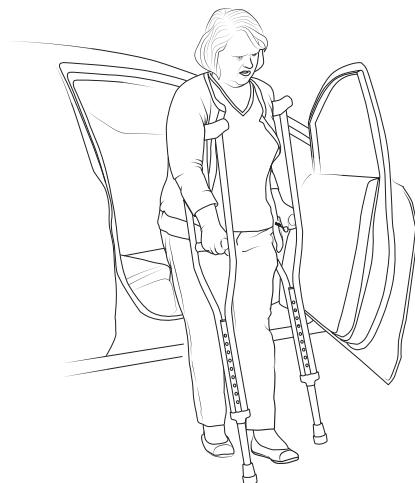
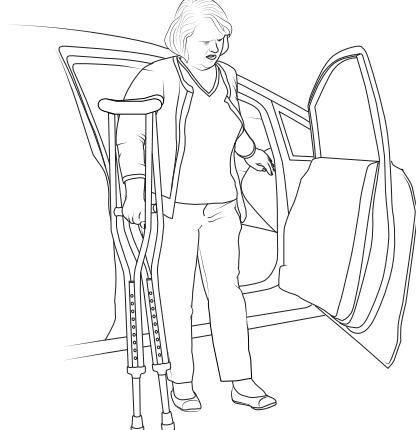
1. घायल पैर को आगे बढ़ाते समय बैसाखियों को निचली सीढ़ी पर रखें।
2. अपनी बैसाखियों के बीच अपने भार को सहारा दें।
3. अपने ठीक पैर को निचली सीढ़ी पर रखें।

कार में घुसते समय



1. किसी व्यक्ति से दरवाजा खुलवाएँ और सीट को जहाँ तक हो सके वहाँ तक पीछे खिसकवाएँ।
2. सहारा तब तक लिए रहें जब तक सीट के किनारे को अच्छी तरह महसूस न कर लें। एक हाथ से सीट और दूसरे हाथ से बैसाखियों की मूठ को पकड़ें।
3. इससे टक्कर लगने से बचाने के लिए अपने सिर को तिरछा रखें। अपने भार को वहन करने के लिए अपने ठीक पैर का उपयोग करके खड़े हों या बैठें।
4. नीचे बैठने के लिए, अपने ठीक पैर की एड़ी को कार के फ्रेम पर रखें और पीछे की तरफ खिसकें। जब तक आपके घायल पैर को कार में नहीं डाला जा सकता है तब तक सीट पर सरकें।

Getting Out of a Car



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

1. दरवाजा खोलें और सीट को वहाँ तक पीछे की ओर ले जाएँ जहाँ तक आप इसे ले जा सकते हैं। दोनों बैसाखियों को एक हाथ में रखकर कार से बाहर निकलें।
2. सीट को पकड़ें और धीरे-धीरे अपने आपको दरवाजे की ओर मोड़ें।
3. सावधानीपूर्वक दोनों पैरों को कार से बाहर निकालें। एक हाथ से दरवाजे के फ्रेम या सीट के पिछले भाग को पकड़ें और दूसरे हाथ से बैसाखियों की मूठों को पकड़ें। इससे टक्कर लगने से बचाने के लिए अपने सिर को तिरछा रखें।
4. अपने भार को वहन करने के लिए अपने ठीक पैर का उपयोग करते हुए धीरे-धीरे खड़े हो जाएँ। अपने बैसाखियों को दोनों बाँहों के नीचे ले जाएँ।