

केन (छड़ी) का उपयोग करना

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.
2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.
3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.
4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.



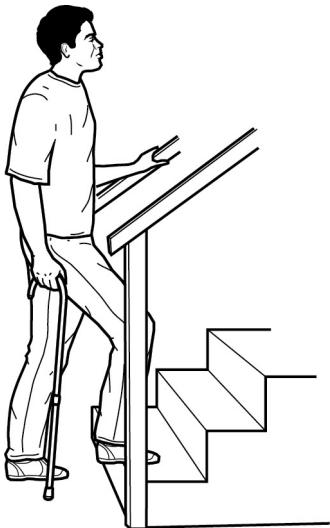
केन (छड़ी) का उपयोग करके चलना

1. छड़ी की लंबाई को ठीक कर ले ताकि जब आप खड़े हो तब छड़ी की हैंडल आपकी कलाई के स्तर पर हो।
2. जब तक आपका फ्रजिकिल थेरेपस्ट कहता नहीं तब तक छड़ी को अपने मज़बूत पैर की तरफ रखें।
3. अपने चोटलि या कमज़ोर पैर और छड़ी को एक साथ आगे रखते हुए चलने की शुरुआत करें।
4. इसके बाद अपने मज़बूत पैर को कमज़ोर पैर और छड़ी के आगे रख कदम बढ़ाएं।

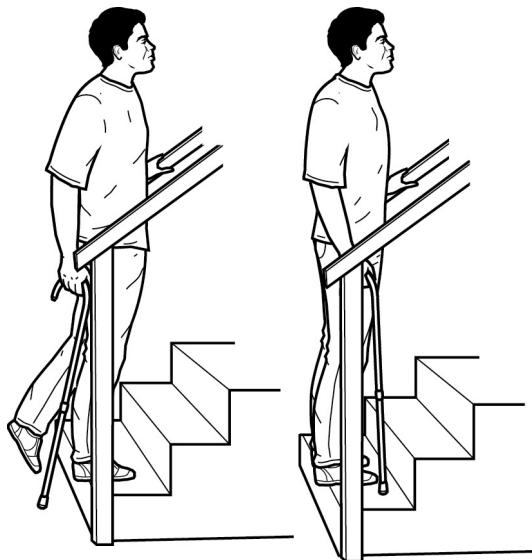
Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.



2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.



छड़ी की सहायता से सीढ़ियां चढ़ना

समय ले लेकिन धीरे-धीरे चले। पहली बार चढ़ते समय अपने पीछे कसिं को रखें ताकि वह आपकी सहायता कर सके।

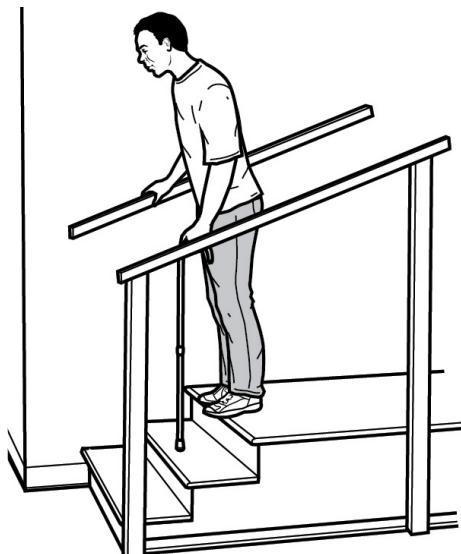
1. अपने मुक्त हाथ से हैंडरेल (हत्थे) को पकड़े। अपने मज़बूत पैर से पहली सीढ़ी चढ़कर चढ़ने की शुरुआत करें।

2. अब उसी सीढ़ी पर अपने चोटलि या कमज़ोर पैर और छड़ी को एक साथ रखें। अपने पैर और छड़ी को एक साथ एक रेखा में रखें।

Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly.
Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.
3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.



When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “**Up with the good and down with the bad**”.

Talk to your doctor, nurse, or therapist if you have any questions or concerns.

छड़ी की सहायता से सीढ़ियां उतरना

समय ले लेकिन धीरे-धीरे चले। पहली बार उतरते समय अपने आगे कसी को रखें ताकि वह आपकी सहायता कर सके।

1. अपने पैरों को सीढ़ियों के पास रखें और अपने छड़ी को पहली सीढ़ी के नीचे रखें।

2. इसके बाद अपने चोटलि या कमज़ोर पैर को नीचे ले जाएं। अपने मज़बूत पैर को उसी सीढ़ी पर ले जाएं।
3. जब तक आप सीढ़ियों से उतर नहीं जाते, तब तक इसे दोहराते रहें।

जब भी आपको छड़ी की सहायता से सीढ़ियां चढ़नी या उतरनी हो, हमेशा यह याद रखें, “मज़बूत पैर से चढ़ना, कमज़ोर पैर से उतरना”।

कोई सवाल या समस्या होने पर अपने डॉक्टर, नर्स या थेरेपस्ट्रिट से बात करें।