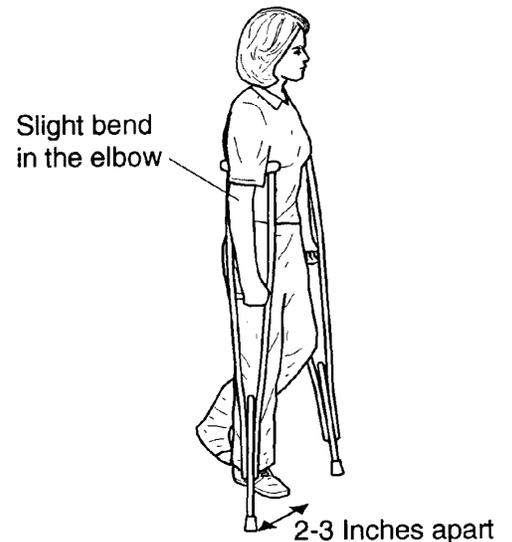
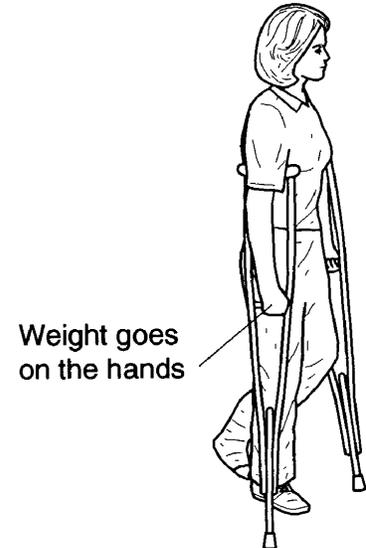


Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

- 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.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Make sure the pressure or weight goes on your hands and not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides.
- Place your crutch tips 2 to 3 inches or 5 to 8 centimeters (cm) out to the side of your feet and 3 to 6 inches or 8 to 15 cm in front of your toes.
- Have a slight bend in your elbow when holding onto the crutches.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look ahead. Do not look at your feet when walking. Check your balance often.
- You must pick up your crutches and injured leg more when you walk on carpet than when you walk on tile or smooth floors.



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.

बैसाखी के सहारे चलना

अपनी बैसाखियों का सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करना

- बैसाखी को अपनी ऊँचाई के अनुसार व्यवस्थित करें। बैसाखी का ऊपरी सिरा आपकी कांख (आर्मपिट) से 1 से 2 इंच नीचे होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि पैड और मूठ (ग्रीप) सही जगह पर हों।
- बैसाखी के सिरों को साफ करें ताकि वे धूल व पत्थर से मुक्त हैं।
- गिरने से बचाव के लिए अपने घर में निक्षेपित गलीचों को हटा दें।
- सुनिश्चित करें कि दबाव अथवा वजन आपके हाथों पर आए, न कि आपकी बगल पर।
- कोहनी को अपने शरीर के नजदीक रखें।
- अपनी बैसाखी के अग्रभाग को अपने पैरों से 2 से 3 इंच अथवा 5 से 8 सेंटीमीटर दूर और अपने अंगूठों से 3 से 6 इंच अथवा 8 से 15 सेंटीमीटर आगे रखें।
- बैसाखी पकड़ते समय अपनी कोहनी को थोड़ा मोड़ कर रखें।
- बहुत तेज गति से न चलें।
- सिर ऊपर रखें और आगे देखें। चलते समय अपने पैरों को न देखें। लगातार अपने संतुलन की जाँच करते रहें।
- किसी टाइल अथवा सपाट फर्श पर चलने की तुलना में आपको कालीन पर चलते समय अपनी बैसाखी और जख्मी पैर को ज्यादा ऊपर उठाना चाहिए।



2-3 इंच दूर

आपकी जख्मी टांग के विषय में डॉक्टर या थेरेपिस्ट ने आदेश दिया है: (केवल वही करें जो चिन्हित किया गया है)

- खड़े होते अथवा चलते समय अपने पैर को जमीन पर न रखें।
- जमीन पर पैर का अंगूठा रखें ताकि आप अपना संतुलन बना सकें लेकिन इस पर अपना वजन न डालें।

- 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.



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.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side.
2. Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
3. Push down on the handgrips as you step up to the crutches with your injured leg first.

- ❑ जमीन पर अपना पैर रखें लेकिन इस पर वजन न डालें।
- ❑ पैर पर उतना ही वजन डाले जितना आप आराम से सहन कर सकें।
- ❑ पैर पर अपना पूरा वजन डालें।

खड़ा होना

1. चोटग्रस्त पैर की तरफ से दोनों बैसाखियां पकड़ें।
2. खिसक कर कुर्सी के किनारे पर आएँ।
3. आगे की ओर झुकें और खड़े होने के लिए स्वस्थ पैर की तरफ से कुर्सी के हथ्थे पर दबाव डालें।
4. अपना संतुलन बनाएं। अपने जख्मी पैर पर कितना वजन डालें इस संबंध में दिए गए निर्देशों का पालन करें।
5. बैसाखियों को अपनी कांख के नीचे रखें।



बैठना

1. जब तक कि आपके पैरों के पिछले हिस्से कुर्सी से लग न जाएं तबतक कुर्सी की तरफ पीछे हटते जाएं।
2. जख्मी हिस्से की तरफ के हाथ में दोनों बैसाखी पकड़ें।
3. दूसरे हाथ से कुर्सी पकड़ने की कोशिश करें।
4. कूल्हे को झुकाते हुए धीरे-धीरे कुर्सी पर नीचे आएँ।

बैसाखी के सहारे चलना

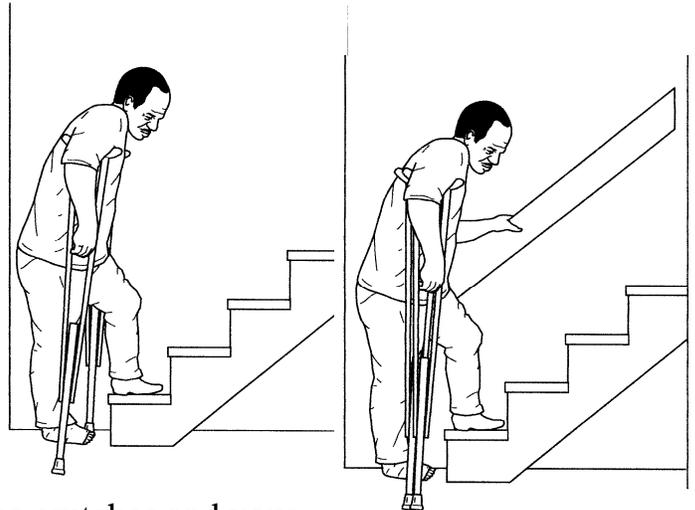
1. बैसाखी को अपने हाथ के नीचे रखें और उन्हें अपने शरीर से लगाएं।
2. बैसाखी को सामने की तरफ 6–12 इंच तक बढ़ाएं।
3. बैसाखी की तरफ कदम बढ़ाते हुए अपने जख्मी पैर को आगे रखते हुए हैंडग्रेप्स पर जोर लगाएं।

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.

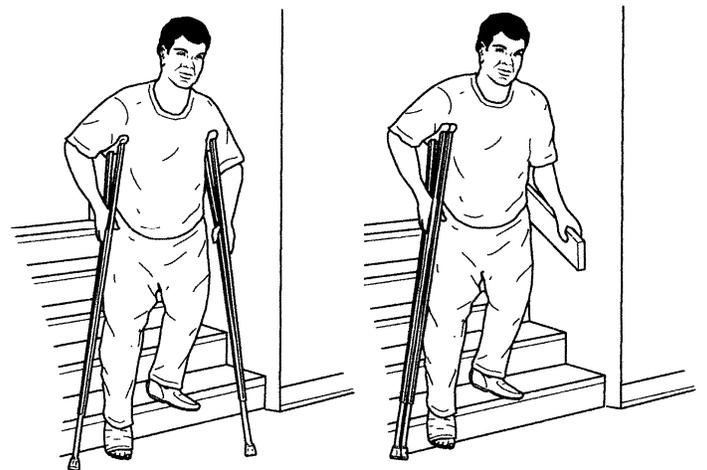
Going Upstairs

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



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.

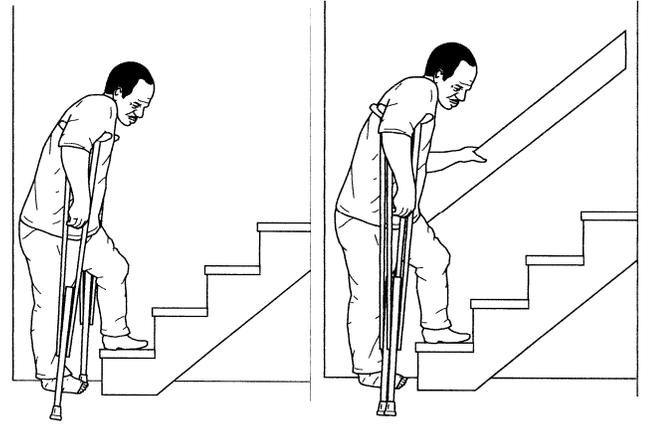


सीढ़ियाँ

- जब तक आप बैसाखियों का ठीक से इस्तेमाल न करने लगें तब तक सीढ़ी अथवा ढालू सतह पर चढ़ने की कोशिश न करें।
- सुरक्षा कारणों से, आप नीचे बैठ सकते हैं और यदि जरूरत हो तो अपने चूतड़ के सहारे ऊपर और नीचे खिसकें।
- यदि सीढ़ियों में रेलिंग लगी है तो दोनों बैसाखियों को एक हाथ के नीचे रखें और सुरक्षा के लिए रेलिंग पकड़ें।

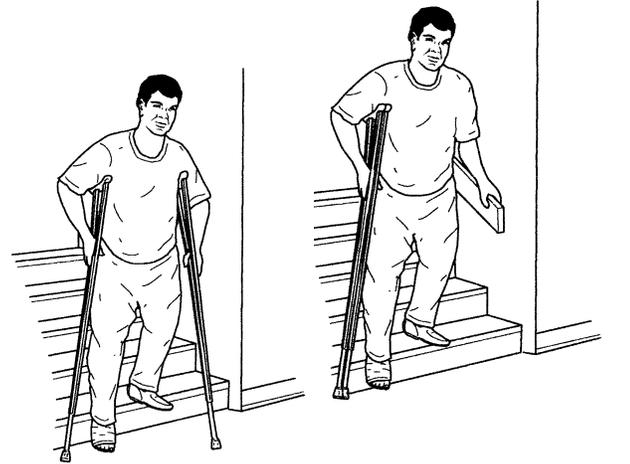
सीढ़ी चढ़ना

- किसी को अपने पीछे खड़ा रखें जो आपको आवश्यकतानुसार मदद दे।
- जिस सीढ़ी पर आप खड़े हों उस पर बैसाखियाँ रखें।
- अपने वजन को बैसाखियों से सहारा दें।
- अगली सीढ़ी पर स्वस्थ पैर रखें और इसके पीछे जख्मी पैर लाएं।
- अपने स्वस्थ पैर को सीधा करें और बैसाखियों एवं अपने जख्मी पैर को ऊपर लाएं।



सीढ़ी उतरना

1. अपने जख्मी पैर को आगे लाते समय बैसाखियों को निचली सीढ़ी पर रखें।
2. अपने वजन को बैसाखियों से सहारा दें।
3. अपने स्वस्थ पैर को निचली सीढ़ी पर रखें।



Getting Into and Out of a Car

- Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
- Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the handgrips of the crutches with the other.
- Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
- 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.



© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

कार में घुसना और बाहर निकलना :

- किसी व्यक्ति से कहें कि वह कार का दरवाजा खोले और सीट को जितना संभव हो पीछे खींचे।
- जब तक पैर सीट के किनारे से न लग जाएँ तब तक पीछे हटें। एक हाथ से सीट पकड़ें और दूसरे हाथ से बैसाखियों की हैंडग्रिप पकड़ें।
- टक्कर से बचने के लिए सिर को नीचे रखें। खड़े होने या बैठने के लिए अपने स्वस्थ पैर अपना वजन डालें।
- बैठने के लिए कार के फ्रेम पर स्वस्थ पैर की एड़ी रखें और उसे पीछे खींचे। सीट पर तबतक आगे बढ़ें जब तक कि आपका जख्मी पैर कार में न लाया जा सके।



© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Crutch Walking. Hindi