बैसाखीको सहाराले हिँड्ल गर्नु

Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

Crutches

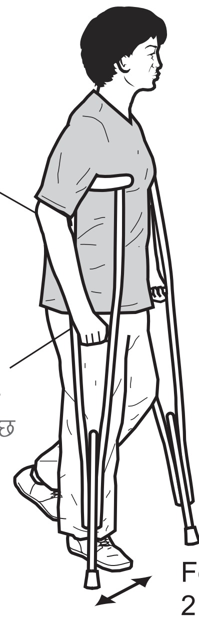
- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

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.



आफ्ना बैसाखीहरूको सुरक्षित ढङ्गमा उपयोग गर्नु

बैसाखीहरू

- बैसाखीहरूलाई आफ्नो उँचाइअनुसार मिलाउनुहोस्। बैसाखीको माथिल्लो भाग तपाईंको काखीको 1-देखि 2 इन्च तल हुनुपर्छ।
- प्याडहरू अनि ग्रिप्स अर्थात् पकडहरू सही स्थानमा रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- बैसाखीहरूका टुप्पोहरूलाई सफा गरेर यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि ती धूलोमाटो र ढुङ्गाहरूदेखि मुक्त छन्।

लड्नुबाट जोगिनुहोस्

- अल्झेर ठेस लाग्नु वा लड्नुबाट जोगिनको लागि आफ्नो बैसाखीको टुप्पोलाई तपाईंको पाउको लगभग 2-देखि 3 इन्च (7.5 सेन्टिमिटर)-को दूरीमा राख्नहोस्।
- पाउमा नचिप्लिने सोलहरू भएको समर्थनकारी जुत्ताहरू लगाउनुहोस्। स्वाट्ट घुसार्ने जुत्ताहरू नलगाउनुहोस्।
- लड्नबाट जोगिनको लागि आफ्नो घरबाट अल्झिने गलैँचाहरूलाई हटाउनुहोस्।
- जब तपाईं गलैँचामाथि हिँड्नुहुन्छ तब आफ्ना बैसाखीहरू र चोट लागेको खुट्टालाई तपाईं टाइल वा समतल भुइँमा हिँड्नुभएकोभन्दा केही माथि राख्नहोस्।

सुरक्षित ढङ्गमा हिँड्नु

- आफ्नो ओजनलाई आफ्ना हातहरूको भरमा राख्नहोस्, आफ्ना काखीहरूको भरमा होइन।
- आफ्ना कुइनोहरूलाई अलिकति बाङ्गो पारेर शरीरको दायाँ र बायाँ भागपट्टि राख्नहोस्।
- औधी द्रुत गतिमा नहिँड्नुहोस्।
- तपाईं हिँड्नुहुँदा आफ्नो टाउको सीधा राख्नहोस् अनि अगाडि हेर्नुहोस्। आफ्ना पाउहरूलाई नहेर्नुहोस्।
- आफ्नो सन्तुलनको पटक-पटक जाँच गर्नुहोस्।

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

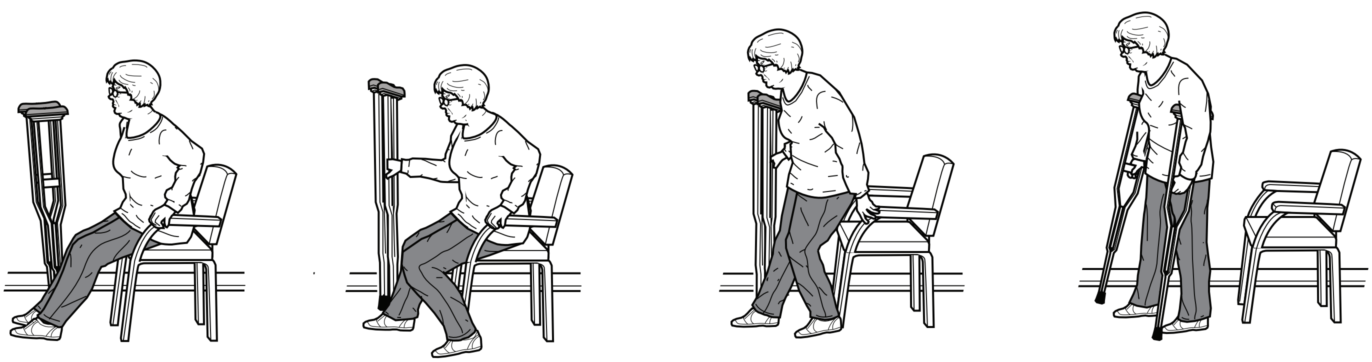
- ❑ Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- ❑ Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- ❑ Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- ❑ Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- ❑ Put all your weight on the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

तपाईंको चोट लागेको खुट्टाको लागि तपाईंको डक्टर अथवा थेरपिस्टको अर्डर छ (त्यो मात्रै गर्नुहोस्, जसमा चिह्न लगाइएको छ):

- ❑ उभिनु वा हिँड्नुहुँदा आफ्नो पाउलाई भुइँमा स्पर्श गर्न नदिनुहोस्।
- ❑ सन्तुलन कायम गर्न आफ्ना औंलाहरूले जमिनमा स्पर्श गर्नुहोस् तर त्यसमा बल नदिनुहोस्।
- ❑ आफ्नो पाउले जमिन छुनुहोस् तर त्यसमा बल नदिनुहोस्।
- ❑ तपाईंले सुबिस्तापूर्वक जति भार खुट्टामा दिन सक्नुहुन्छ, त्यति नै भार दिनुहोस्।
- ❑ खुट्टामा आफ्नो समस्त भार दिनुहोस्।

Standing Up

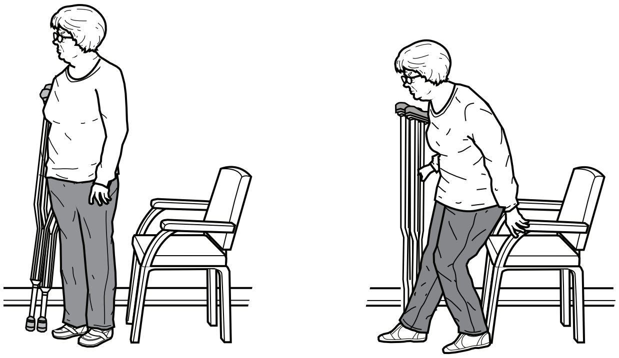
सीधा उभिनु



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.

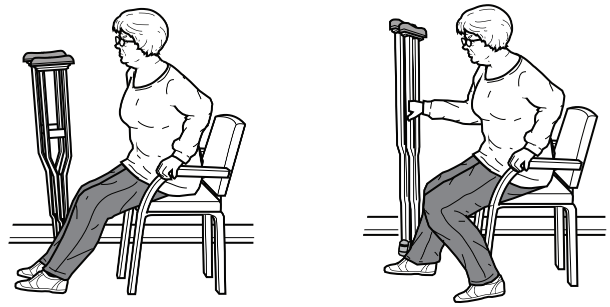
1. आफूलाई चोट लागेको छेउपट्टि दुवै बैसाखीहरूलाई समात्नुहोस्।
2. कुर्सीको किनारपट्टि लर्किनुहोस्।
3. अगाडि झुक्नुहोस् तथा उभिनको लागि चोट नलागेको पट्टिबाट कुर्सीको हातको सहारा लिनुहोस्।
4. आफ्नो सन्तुलनको जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको चोट लागेको खुट्टामा कति भार दिनुपर्छ, त्यसबारे जान्न निर्देशहरूको अनुसरण गर्नुहोस्।
5. बैसाखीहरूलाई आफ्ना पाखुरोहरू मुनि राख्नुहोस्।

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.

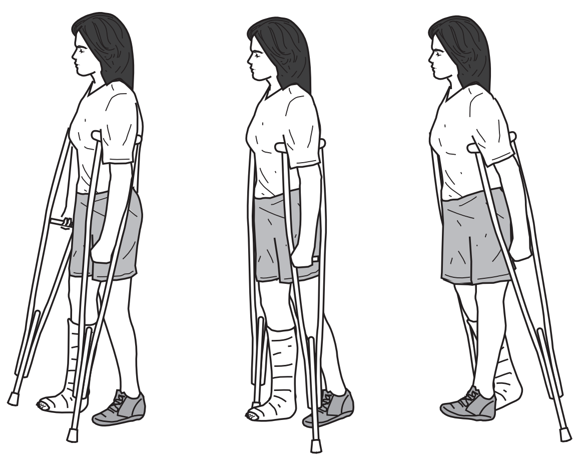
बस्नु



1. कुर्सी भएतिर त्यतिबेलासम्म पछाडि सर्दै जानुहोस् जबसम्म तपाईंका खुट्टाहरूको पार्श्व भागहरूलाई कुर्सीले स्पर्श गर्दैन।
2. आफूलाई चोट लगेको छेउपट्टि दुवै बैसाखीहरूलाई आफ्नो हातमा राख्नहोस्।
3. आफ्नो अर्को हातलाई कुर्सी भएतिर लम्काउनुहोस्।
4. तिघ्रादेखि माथिको भागलाई बङ्ग्याउँदै आफूलाई कुर्सीतिर बिस्तारै झार्नुहोस्।

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.



बैसाखीहरूको सहाराले हिँड्नु

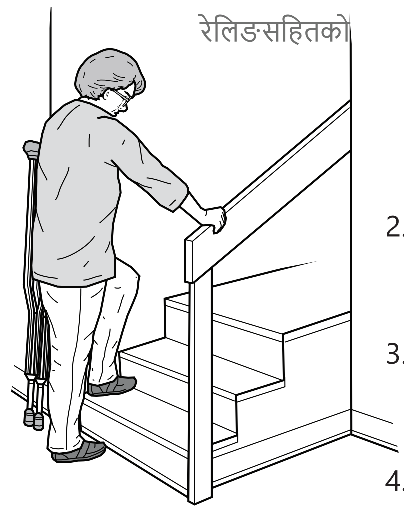
1. बैसाखीहरूलाई आफ्ना पाखुरोहरू मुनि राख्नहोस् अनि तिनीहरूलाई आफूपट्टि दबाउनुहोस्। आफ्ना काखीहरूमा भार नदिनुहोस्।
2. बैसाखीहरूलाई आफूभन्दा लगभग 12 इन्च (30 सेन्टिमिटर) अगाडि राख्नहोस्।
3. बैसाखीहरूको सहारा लिँदै आफ्नो चोट लागेको खुट्टालाई बढाउनुहोस्, अनि पाइलो सार्दा हातका पकडहरूमाथि भार दिनुहोस्। **तपाईंको चोट लागेको खुट्टामा त्यति नै भार दिनुहोस् जति तपाईंलाई अनुमति दिइएको छ।**
4. तपाईंको असल अर्थात् चोट नलागेको खुट्टालाई अगाडि बढाएर पाइलोलाई पूरा गर्नुहोस्।

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.



भर्याङ

- तपाईंले बैसाखीहरूको राम्रो ढङ्गमा उपयोग गर्न नसिकेसम्म भर्याङ वा कर्बहरूमा चढ्ने प्रयास नगर्नुहोस्।
- यदि आवश्यक ठहरिए, सुरक्षा कारणहरूको लागि, तपाईं बसेर भर्याङमा उक्लनु वा झर्नु सक्नुहुन्छ।
- यदि भर्याङ्गा रेलिङ लगाइएको छ भने, दुवै बैसाखीहरूलाई एउटा पाखुरो मुनि राख्नहोस अनि सुरक्षाको लागि रेलिङलाई समात्नुहोस्।

भर्याङ्गा उक्लिनु

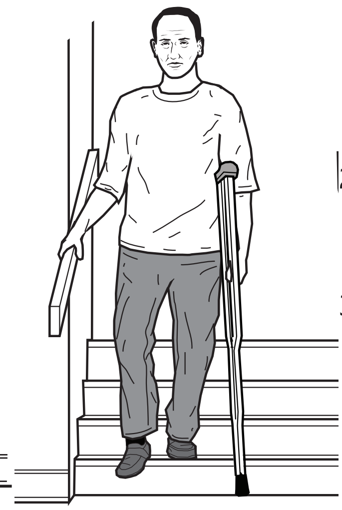
1. आवश्यकता परेको बेलामा तपाईंलाई सहायता गर्नको लागि कुनै व्यक्तिलाई तपाईं पछि उभिन लगाउनुहोस्।
2. बैसाखीहरूलाई त्यो सिँढीमा राख्नहोस् जहाँ तपाईं उभिनुभएको छ।
3. तपाईंको तौललाई आफ्ना बैसाखीहरूको बीचमाथाम्नहोस्।
4. तपाईंको चोट नलागेको खुट्टालाई माथिको सिँढीतर्फ बढाउनुहोस्। चोट लागेको खुट्टालाई पछि रहन दिनुहोस्।
5. आफ्नो चोट नलागेको खुट्टालाई सीधा पार्नुहोस् तथा बैसाखीहरू र आफ्नो चोट लागेको खुट्टालाई माथि ल्याउनुहोस्।

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.

Without Rail
रेलिङ विनाको

With Rail
रेलिङसहितको

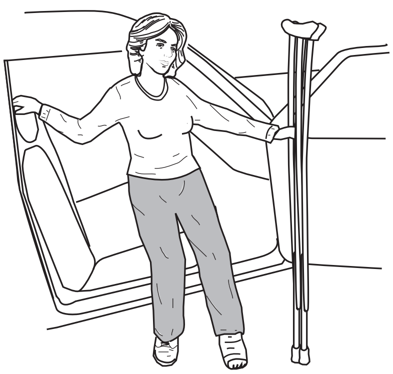


भर्‍याङ्ग तल झर्नु

1. तपाईंको चोट लागेको खुट्टालाई अगाडि बढाउँदै बैसाखीहरूलाई तल्लो सिँढीमा राख्नहोस्।
2. तपाईंको तौललाई आफ्ना बैसाखीहरूको बीचमाथाम्नहोस्।
3. आफ्नो चोट नलागेको असल खुट्टालाई तल्लो सिँढीमा लैजानुहोस्।

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.

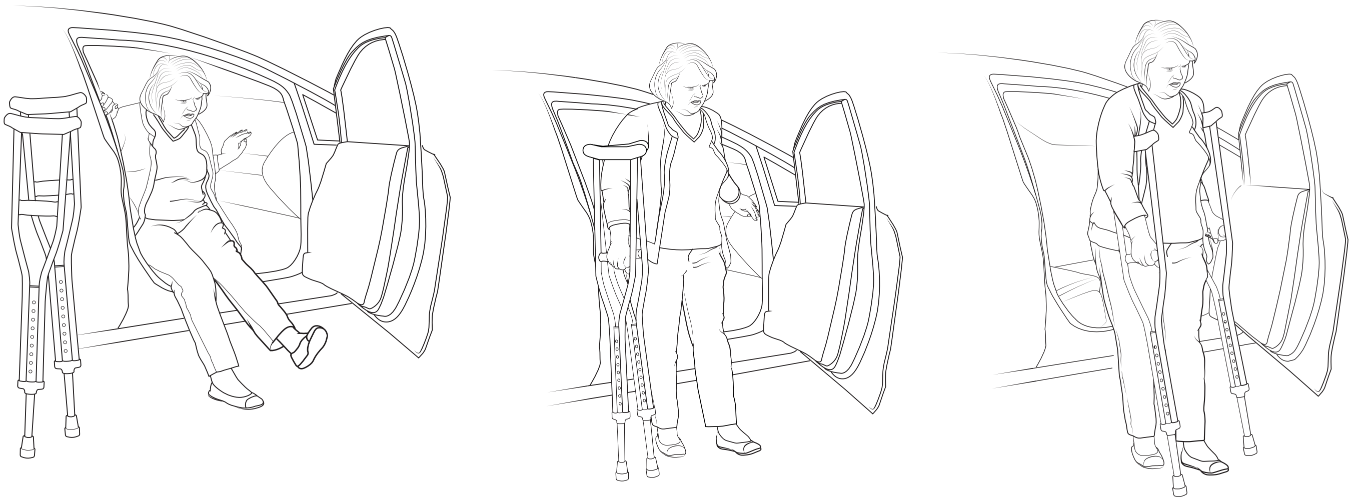


कारमा चढ्नु

1. कसैलाई ढोका खोल्न लगाउनुहोस् अनि सिटलाई जतिसक्दो पछि सार्न लगाउनुहोस्।
2. सिटको किनार नपुगिञ्जेल पछि सर्दै जानुहोस्। एक हातले सिटलाई समात्नुहोस् अनि अर्को हातले बैसाखीहरूका हातले पकडिने स्थानलाई समात्नुहोस्।
3. टाउकोलाई ठक्कर लाग्नबाट जोगाउनको लागि झुक्नुहोस्। आफ्नो असल खुट्टामाथि शरीरको भार दिएर उभिनुहोस् अथवा बस्नुहोस्।
4. बस्नको लागि, आफ्नो असल खुट्टाको कुर्कुच्चालाई कार फ्रेममाथि राख्नहोस् अनि पछि सर्नुहोस्। तपाईंको चोट लागेको खुट्टालाई कारभित्र यताउता हल्लाउनको लागि स्थान नबनिएसम्म सिटमा यताउता सर्नुहोस्।

Getting Out of a Car

कारबाट बाहिर निस्किनु



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. ढोका खोल्नुहोस् अनि सिटलाई तपाईंले सक्नुभए जति पछि सार्नुहोस्। एउटा हातले दुवै बैसाखीहरूलाई कारदेखि बाहिर राख्नहोस्।
2. सिटलाई समाल्नुहोस् अनि आफूलाई बिस्तारै ढोकातर्फ घुमाउनुहोस्।
3. दुवै खुट्टाहरूलाई ध्यानपूर्वक कारदेखि बाहिर निकाल्नुहोस्। एक हातले ढोकाको फ्रेमलाई अथवा सिटको पछिपट्टि समाल्नुहोस् अनि अर्को हातले बैसाखीहरूका हातले पकडिने स्थानलाई समाल्नुहोस्। टाउकोलाई ठक्कर लाग्नबाट जोगाउनको लागि झुक्नुहोस्।
4. शरीरको भार उठाउनको लागि आफ्नो असल खुट्टाको उपयोग गर्दै बिस्तारै उठ्नुहोस्। दुवै पाखुरोहरू मुनि आफ्ना बैसाखीहरूलाई राख्नहोस्।

© 2005 - December 15, 2020, Health Information Translations.

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 Wexner 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 treatment.