

वॉकर के प्रयोग द्वारा (षरीर का) भार संवहन

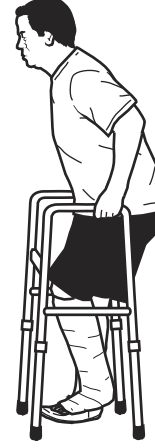
Weight Bearing Using a Walker

Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

❑ Non-weight bearing

For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.



❑ Touch down weight bearing

Touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.



अपने घायल अथवा कमजोर पाँवों के लिए, यहाँ लगाये गये निषान के मुताबिक उल्लिखित निर्देशों का पालन करें।

❑ भार न डालने वाला तरीका

इस तरीके के तृलिए खड़े होते अथवा चलते समय अपने घायल अथवा कमजोर पाँव को फर्ष पर न पड़ने दें। वॉकर का प्रयोग करते समय, अपने घायल अथवा कमजोर पाँव को फर्ष से ऊपर उठाए रखें।

- अपने वॉकर को अपने सामने, आगे की ओर बढ़ाएँ। यह सुनिश्चित करें कि वॉकर के चारों पाँव, फर्ष पर भलीभाँति सीधे टिके हों।
- अपने वॉकर पर हाथों द्वारा नीचे दबाव डालते हुए आप अपने अच्छे (स्वस्थ) पैर से, वॉकर के केंद्र में कूदकर आगे बढ़ें।

❑ नीचे छूते हुए भार संवहन

इस तरीके के लिए अपने पाँव के अग्रतल (बॉल) को फर्ष से छूने दें, जिससे आपको संतुलन कायम रखने में सहायता मिले, परंतु इस पर अपना भार न डालें।

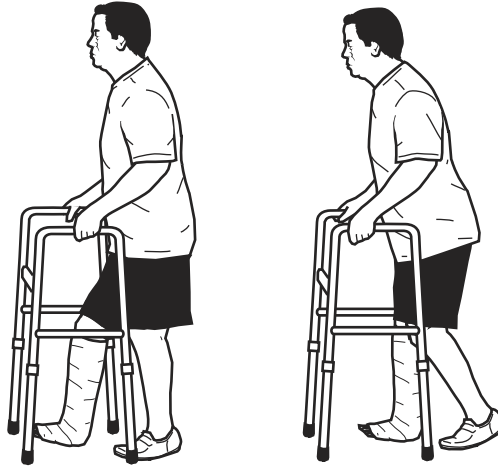
- अपने वॉकर को, अपने सामने, बाँह की लंबाई जितनी दूरी तक आगे बढ़ाएँ। यह सुनिश्चित करें कि वॉकर के चारों पाँव, फर्ष पर सीधे टिके हों।
- अपने घायल अथवा कमजोर पाँव को, केवल अपने पाँव के अग्रतल (बॉल) को फर्ष के संपर्क में रखते हुए, वॉकर में आगे बढ़ाएँ।

- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

□ Partial weight bearing

For this method, you will be told how much weight you can put on the injured or weak leg.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step your good leg forward into the center of the walker.



- अपने वॉकर को अपने हाथों से आगे नीचे दबाते हुए, अपने घायल अथवा कमजोर पाँव से भार हटाने के लिए, अपने स्वस्थ पाँव को, वॉकर के मध्य में आगे बढ़ाएँ।

□ आंशिक भार संवहन

इस तरीके के लिए आपको बताया जाएगा कि आप अपने घायल अथवा कमजोर पाँव पर कितना भार डाल सकते हैं।

- अपने वॉकर को, अपने सामने, बाँह की लंबाई तक आगे बढ़ाएँ। यह सुनिश्चित करें कि वॉकर के चारों पैर फर्ष पर सीधे टिके हों।
- अपने घायल अथवा कमजोर पाँव को उस पाँव पर जितना भार डालने की अनुमति है, उतना ही भार डालते हुए वॉकर में आगे बढ़ाएँ।
- आपके पाँव पर कुछ कम भार पड़े इसलिए अपनी बाँहों से, अपने वॉकर को दबाते हुए अपने स्वस्थ पाँव को, वॉकर के बीच में आगे बढ़ाएँ।

□ Weight bearing as tolerated

For this method, put as much weight on the injured or weak leg as you are able to without much pain. The walker helps give you some support and balance.

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

□ सहन हो सके ऐसे भार वहन करना

इस तरीके के लिए, घायल अथवा कमजोर पाँव पर उतना भार डालें जितना आप, अधिक दर्द महसूस किये बिना सहन कर सकते हैं। वॉकर आपको कुछ सहारा देने तथा संतुलन बनाए रखने में सहायक होगा।

यदि आपके कुछ प्रश्न अथवा चिंताएँ हैं तो अपने चिकित्सक, नर्स अथवा काया-चिकित्सक (फिजिकल थैरेपिस्ट) से चर्चा करें।