

पैर पर कितना वजन देना है

आपकी हिदायत का असली मतलब



आपकी हिदायत:

☐ बिल्कुल वजन नहीं ☐ सिर्फ पंजा टिकाना ☐ आधा वजन ☐ जितना सहन हो ☐ पूरा वजन

अगली जाँच और बदलाव:

हर हिदायत का मतलब

- **बिल्कुल वजन नहीं।** पैर जमीन को छूना भी नहीं चाहिए, संतुलन के लिए भी नहीं। वॉकर या बैसाखी लें और अच्छे पैर पर उछलकर चलें। यह सबसे सख्त हिदायत है और इसका मतलब है कि हड्डी अभी कोई भार नहीं ले सकती।
- **सिर्फ पंजा टिकाना।** उँगलियाँ जमीन पर **सिर्फ संतुलन के लिए** रखें – जैसे अंडे पर पैर रखा हो और वह टूटे नहीं। असली वजन बिल्कुल नहीं जाता।
- **आधा वजन।** शरीर के वजन का लगभग एक-चौथाई से आधा हिस्सा। **इसका एहसास सीखने के लिए:** तराजू (वजन काँटे) पर उस पैर को रखें और उतना दबाएँ जितना हमने बताया है। वह एहसास याद रखें, और दिन में कुछ बार दोहराएँ जब तक आदत न बन जाए।
- **जितना सहन हो।** दर्द जितना इजाजत दे उतना वजन दें, सहारे के साथ। दर्द को अपना मार्गदर्शक मानें।
- **पूरा वजन।** सामान्य रूप से चलें। आत्मविश्वास और ताकत लौटने तक छड़ी की जरूरत पड़ सकती है।

यह इतना जरूरी क्यों है

समय से पहले वजन देने पर **हड्डी खिसक सकती है, प्लेट मुड़ सकती है या स्कू ढीले हो सकते हैं** – और दोबारा ऑपरेशन करना पड़ सकता है। बहुत देर से वजन देने पर जकड़न, मांसपेशियों की कमजोरी और हड्डी कमजोर होती है। ऊपर लिखी हिदायत **आपकी** चोट और ऑपरेशन के हिसाब से तय की गई है। **अच्छा लग रहा है इसलिए वजन बढ़ा न दें**, और किसी रिश्तेदार या पड़ोसी की सलाह पर न बदलें। हर जाँच में हम खुद बढ़ाएँगे।

एक आम गलती

ज्यादातर लोग सोच से कहीं ज्यादा वजन दे देते हैं। शक हो तो तराजू पर अभ्यास करें। और याद रखें, यही नियम सीढ़ी पर, शौचालय में और रात को भी लागू होता है।

