

पायावर किती वजन घायचे

तुमच्या सूचनेचा खरा अर्थ



तुमची सूचना:

☐ अजिबात वजन नाही ☐ फक्त बोटे टेकवणे ☐ अर्धे वजन ☐ सहन होईल तेवढे ☐ पूर्ण वजन
पुढील तपासणी आणि बदल:

प्रत्येक सूचनेचा अर्थ

- **अजिबात वजन नाही.** पाय जमिनीला स्पर्शही करता कामा नये, तोल सांभाळण्यासाठीही नाही. वॉकर किंवा कुबड्या वापरा आणि चांगल्या पायावर उड्या मारत चाला. ही सर्वात कडक सूचना असून याचा अर्थ हाड अजून कोणताही भार घेऊ शकत नाही.
- **फक्त बोटे टेकवणे.** बोटे जमिनीवर **फक्त तोलासाठी** ठेवा – जणू अड्यावर पाय ठेवला आहे आणि ते फुटता कामा नये. खरे वजन अजिबात जात नाही.
- **अर्धे वजन.** शरीराच्या वजनाचा साधारण एक चतुर्थांश ते निम्मा भाग. **याचा अंदाज शिकण्यासाठी:** वजनकाढ्यावर तो पाय ठेवा आणि आम्ही सांगितलेले वजन दिसेपर्यंत दाबा. ती भावना लक्षात ठेवा, आणि दिवसातून काही वेळा सराव करा जोपर्यंत सवय होत नाही.
- **सहन होईल तेवढे.** दुखणे जेवढी परवानगी देईल तेवढे वजन घ्या, आधार घेऊन. दुखण्यालाच मार्गदर्शक माना.
- **पूर्ण वजन.** नेहमीप्रमाणे चाला. आत्मविश्वास आणि ताकद परत येईपर्यंत काठीची गरज भासू शकते.

हे इतके महत्वाचे का आहे

वेळेआधी वजन दिल्यास **हाड सरकू शकते, प्लेट वाकू शकते किंवा स्क्रू सैल होऊ शकतात** – आणि पुन्हा शस्त्रक्रिया करावी लागू शकते. खूप उशिरा वजन दिल्यास आखडणे, स्नायूंची झीज आणि हाड कमजोर होते. वरील सूचना **तुमच्या** दुखापतीनुसार आणि शस्त्रक्रियेनुसार ठरवली आहे. **बरे वाटते म्हणून वजन वाढवू नका**, आणि नातेवाईक किंवा शेजाऱ्याच्या सल्ल्याने बदलू नका. प्रत्येक तपासणीत आम्हीच पुढे नेऊ.

एक सामान्य चूक

बहुतेक लोक वाटते त्यापेक्षा कितीतरी जास्त वजन देतात. शंका असल्यास वजनकाढ्यावर सराव करा. आणि लक्षात ठेवा, हाच नियम जिन्यावर, शौचालयात आणि रात्रीही लागू होतो.

