

वॉकर का उपयोग

सबसे मजबूत सहारा



ऊँचाई तय करें – यह पहले करें

वॉकर के अंदर सीधे खड़े हों और हाथ बगल में ढीले लटकाएँ। **पकड़ने की जगह आपकी कलाई की मोड़ के बराबर होनी चाहिए।** पकड़ने पर कोहनी लगभग 15 से 20 डिग्री मुड़ी रहनी चाहिए।

बहुत नीचा वॉकर आपको झुकाता है, कमर दुखाता है और आगे की ओर गिराता है। **बहुत ऊँचा** होने पर आप ठीक से दबाव नहीं दे पाते और कंधे दुखते हैं।

वॉकर से चलना

1. **वॉकर को एक आरामदायक कदम आगे रखें** – बहुत दूर नहीं। चारों पैर जमीन पर टिकने चाहिए।
2. **पहले कमजोर या ऑपरेशन वाला पैर** अंदर रखें।
3. **फिर मजबूत पैर** आगे लाएँ, कमजोर पैर के बराबर या थोड़ा आगे।
4. **वॉकर के अंदर ही रहें।** सबसे आम गलती है वॉकर को बहुत आगे रखकर चलना, जिससे शरीर आगे खिंचता है और संतुलन बिगड़ता है।

वॉकर को सीढ़ी पर कभी इस्तेमाल न करें।

और कुर्सी से उठते समय वॉकर पकड़कर खुद को न खींचें – वह पलट जाएगा। **कुर्सी के हथ्यों से धक्का देकर उठें, संतुलन बनाएँ, फिर वॉकर पकड़ें।**

बैठना

पीछे हटते जाएँ जब तक पैरों के पीछे कुर्सी न लगे। ऑपरेशन वाला पैर थोड़ा आगे बढ़ाएँ। **दोनों हाथों से पीछे कुर्सी के हथ्ये पकड़ें, फिर धीरे-धीरे बैठें।**

सुरक्षा जाँच

हर महीने **रबर की गदियाँ** देखें – घिस जाएँ तो बदलवाएँ, क्योंकि वही फिसलने से बचाती हैं।

ऊँचाई के सारे बटन पूरी तरह अटके हों और चारों पैरों की ऊँचाई एक जैसी हो।

रास्ते से ढीली चटाई, तार और सामान हटाएँ। ढीली चप्पल नहीं, अच्छी फिट बंद जूती पहनें। हाथ में सामान न पकड़ें – वॉकर पर लगने वाला थैला या जेब वाला एप्रन इस्तेमाल करें।

