

वॉकरचा वापर

सर्वात भक्कम आधार



उंची ठरवा — हे आधी करा

वॉकरच्या आत सरळ उभे राहा आणि हात बाजूला सैल सोडा. **पकडण्याची जागा तुमच्या मनगटाच्या घडीइतक्या उंचीवर असावी.** पकडल्यावर कोपरा साधारण 15 ते 20 अंश वाकलेला असावा.

खूप कमी उंचीचा वॉकर तुम्हाला वाकवतो, पाठ दुखवतो आणि पुढे ओढतो. **खूप जास्त** उंच असल्यास तुम्ही नीट दाब देऊ शकत नाही आणि खांदे दुखतात.

वॉकरने चालणे

1. **वॉकर एक आरामदायक पाऊल पुढे ठेवा** — खूप लांब नाही. चारही पाय जमिनीवर टेकले पाहिजेत.
2. **आधी कमजोर किंवा शस्त्रक्रिया झालेला पाय** आत ठेवा.
3. **मग मजबूत पाय** पुढे आणा, कमजोर पायाच्या बरोबरीने किंवा थोडा पुढे.
4. **वॉकरच्या आतच राहा.** सर्वात सामान्य चूक म्हणजे वॉकर खूप पुढे ठेवून चालणे, ज्याने शरीर पुढे ओढले जाते आणि तोल जातो.

वॉकर जिन्यावर कधीही वापरू नका.

आणि खुर्चीवरून उठताना वॉकर धरून स्वतःला ओढू नका — तो उलटेल. **खुर्चीच्या हातांवर** रेटा देऊन उठा, तोल सांभाळा, मगच वॉकर धरा.

बसणे

मागे सरकत जा जोपर्यंत पायांच्या मागे खुर्ची लागत नाही. शस्त्रक्रिया झालेला पाय थोडा पुढे सरकवा. **दोन्ही हातांनी मागे खुर्चीचे हात पकडा**, मग हळूहळू बसा.

सुरक्षा तपासणी

दर महिन्याला **रबरी टोके** पाहा — झिजल्यास बदला, कारण तीच घसरण्यापासून वाचवतात.

उंचीची सर्व बटणे पूर्ण अडकलेली असावीत आणि चारही पायांची उंची सारखी असावी.

वाटेवरील सैल सतरंज्या, तारा आणि सामान काढा. सैल चप्पल नको, नीट बसणारे बंद बूट घाला. हातात सामान धरू नका — वॉकरला लावायची पिशवी किंवा खिसे असलेला एग्न वापरा.

