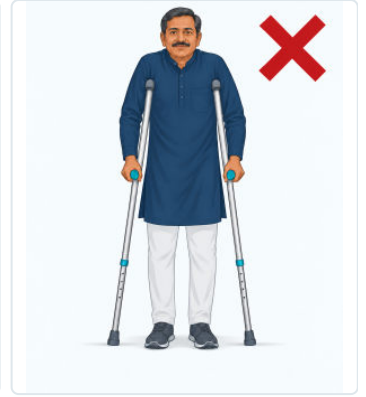


## बैसाखी (Crutches) का उपयोग



### सही नाप

- बगल वाली बैसाखी:** ऊपर की गद्दी बगल से दो-तीन उँगली नीचे रहनी चाहिए — बगल में कभी दबनी नहीं चाहिए। पकड़ने की जगह कलाई की मोड़ के बराबर, कोहनी थोड़ी मुड़ी हुई।
- कोहनी वाली बैसाखी:** पकड़ कलाई की मोड़ के बराबर, और बाँह का कड़ा कोहनी से लगभग 5 सेंटीमीटर नीचे।

### आपका वजन हथेलियों पर जाना चाहिए, बगल पर नहीं

बगल की गद्दियों पर टेक लगाने से वहाँ की नसें दब जाती हैं और हाथ में कमजोरी और सुन्नपन आ सकता है, जिसे ठीक होने में हफ्तों लगते हैं। हैंडल पकड़ें और हथेलियों से नीचे दबाएँ। गद्दियाँ सिर्फ बैसाखी को छाती के पास टिकाने के लिए हैं।

### समतल जमीन पर चलना

- दोनों बैसाखियाँ एक कदम जितना आगे रखें।
- ऑपरेशन वाला पैर बैसाखियों तक लाएँ, उतना ही वजन देकर जितनी इजाजत है।
- हथेलियों से नीचे दबाएँ और अच्छे पैर से आगे कदम बढ़ाएँ।

### सीढ़ी — यह आसान नियम याद रखें

ऊपर चढ़ते समय: पहले अच्छा पैर।

नीचे उतरते समय: पहले खराब पैर और बैसाखियाँ।

"चढ़ते समय अच्छा पैर पहले, उतरते समय खराब पैर पहले।"

जहाँ रेलिंग हो वहाँ जरूर पकड़ें — एक हाथ से रेलिंग और दूसरे हाथ में दोनों बैसाखियाँ। एक बार में एक ही सीढ़ी, कभी जल्दबाजी नहीं। भरोसा न हो तो सीढ़ी पर बैठकर एक-एक करके उतरें।

### सुरक्षा

रबर की गद्दियाँ नियमित देखें और घिसने पर बदलें • गीले फर्श, चमकदार टाइल और बाथरूम में खास सावधानी • ढीली चटाई और दरवाजे की चौखट से बचें • मजबूत बंद जूती पहनें • सामान पीठ के बैग में रखें, हाथ में नहीं • अंधेरे में बैसाखी से न चलें — रात की रोशनी रखें

