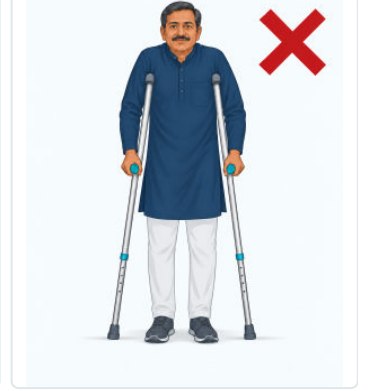


कुबड्यांचा (Crutches) वापर



योग्य माप

- **काखेतील कुबडी:** वरची उशी काखेपासून दोन-तीन बोटे खाली असावी — काखेत कधीही दाबता कामा नये. पकडण्याची जागा मनगटाच्या घडीइतकी, कोपरा थोडा वाकलेला.
- **कोपरी कुबडी:** पकड मनगटाच्या घडीइतकी, आणि दंडाची कडी कोपरापासून साधारण 5 सेंटीमीटर खाली.

तुमचे वजन तळहातांवर जायला हवे, काखेवर नाही

काखेतील उशांवर रेलल्याने तिथल्या नसा दबतात आणि हातात अशक्तपणा व बधिरपणा येऊ शकतो, जो बरा व्हायला आठवडे लागतात. मूठ पकडा आणि तळहातांनी खाली दाब घ्या. उशा फक्त कुबडी छातीजवळ स्थिर ठेवण्यासाठी आहेत.

सपाट जमिनीवर चालणे

1. **दोन्ही कुबड्या** एका पावलाइतक्या पुढे ठेवा.
2. **शस्त्रक्रिया झालेला पाय** कुबड्यांपर्यंत आणा, परवानगी असेल तेवढेच वजन देऊन.
3. तळहातांनी खाली दाब घ्या आणि **चांगल्या पायाने पुढे पाऊल टाका.**

जिना — हा सोपा नियम लक्षात ठेवा

वर चढताना: आधी चांगला पाय.

खाली उतरताना: आधी दुखरा पाय आणि कुबड्या.

"चढताना चांगला आधी, उतरताना दुखरा आधी."

जिथे कठडा असेल तिथे तो नक्की धरा — एका हाताने कठडा आणि दुसऱ्या हातात दोन्ही कुबड्या. एका वेळी एकच पायरी, कधीही घाई नाही. खात्री नसल्यास जिन्यावर बसून एकेक पायरी उतरा.

सुरक्षा

रबरी टोके नियमित तपासा आणि झिजल्यास बदला. ओल्या फरशीवर, गुळगुळीत टाइलवर आणि बाथरूममध्ये विशेष काळजी. सैल सतरंज्या आणि दाराचे उंबरठे टाळा. भक्कम बंद बूट घाला. सामान पाठीवरच्या पिशवीत ठेवा, हातात नाही. अंधारात कुबड्यांनी चालू नका — रात्रीचा दिवा ठेवा

