

छड़ी (Walking Stick) का उपयोग

संतुलन के लिए और दुखते कूल्हे या घुटने का भार घटाने के लिए



वह एक बात जो लगभग सब गलत करते हैं

छड़ी उस हाथ में पकड़ें जो दुखते या ऑपरेशन वाले पैर के उल्टी तरफ है।

अगर दायाँ घुटना या कूल्हा खराब है, तो छड़ी **बाएँ** हाथ में। पहले यह गलत लगता है, पर यही सही है — इससे जिस समय दुखता पैर जमीन पर होता है उसी समय छड़ी भार उठाती है, और यह सामान्य चाल जैसा ही है, जिसमें हर कदम के साथ उल्टा हाथ आगे आता है।

उसी तरफ छड़ी पकड़ने से आप दुखते पैर की ओर झुक जाते हैं और उस पर भार बढ़ जाता है।

ऊँचाई तय करना

अपने रोज के जूते पहनकर सीधे खड़े हों, हाथ ढीला लटकाएँ। **छड़ी के हैंडल का ऊपरी सिरा कलाई की मोड़ तक आना चाहिए।** पकड़ने पर कोहनी लगभग 15 से 20 डिग्री मुड़ी रहेगी।

बहुत लंबी छड़ी कंधा ऊपर उठा देती है और गर्दन दुखाती है। बहुत छोटी हो तो आप झुक जाते हैं।

चलना

1. **छड़ी और दुखता पैर एक साथ** आगे बढ़ाएँ।
2. छड़ी और दुखते पैर पर वजन दें।
3. अच्छे पैर से आगे कदम बढ़ाएँ।

सीढ़ी

चढ़ते समय पहले अच्छा पैर, फिर खराब पैर और छड़ी साथ में।

उतरते समय पहले छड़ी और खराब पैर, फिर अच्छा पैर।

खाली हाथ से रेलिंग पकड़ें।

चुनना और जाँचना

संतुलन ज्यादा खराब हो तो **चार पैर वाली छड़ी** ज्यादा मजबूत सहारा देती है, पर वह धीमी होती है और समतल जमीन चाहिए।

रबर की गद्दी घिसते ही बदलें — घिसी गद्दी और गीली टाइल मिलकर गिरने का पक्का इंतजाम है।

छड़ी लेना कमजोरी की निशानी नहीं है। यही आपको चलता-फिरता, आत्मनिर्भर और अस्पताल से दूर रखती है।

