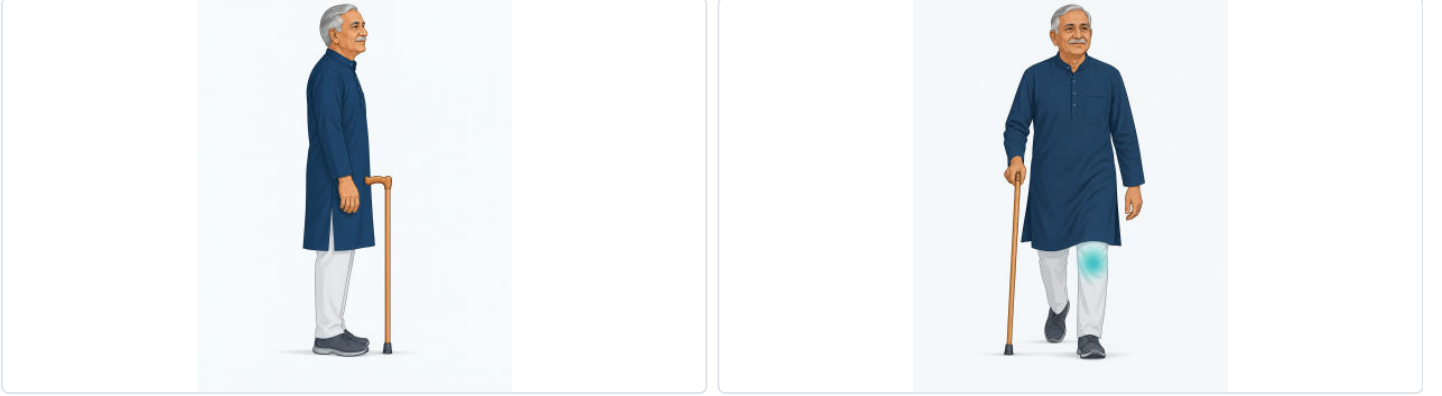


काठीचा (Walking Stick) वापर

तोलासाठी आणि दुखत्या खुब्याचा किंवा गुडघ्याचा भार कमी करण्यासाठी



जी एक गोष्ट जवळजवळ सर्वजण चुकीची करतात

काठी दुखत्या किंवा शस्त्रक्रिया झालेल्या पायाच्या विरुद्ध हातात धरा.

उजवा गुडघा किंवा खुबा खराब असेल, तर काठी **डाव्या** हातात. सुरुवातीला हे चुकीचे वाटते, पण हेच बरोबर आहे — त्यामुळे दुखरा पाय जमिनीवर असतानाच काठी भार उचलते, आणि हे नेहमीच्या चालण्यासारखेच आहे, ज्यात प्रत्येक पावलासोबत विरुद्ध हात पुढे येतो.

त्याच बाजूला काठी धरल्यास तुम्ही दुखत्या पायाकडे झुकता आणि त्यावरचा भार वाढतो.

उंची ठरवणे

तुमचे नेहमीचे बूट घालून सरळ उभे राहा, हात सैल सोडा. **काठीच्या मुठीचे वरचे टोक मनगटाच्या घडीपर्यंत यायला हवे.** पकडल्यावर कोपरा साधारण 15 ते 20 अंश वाकलेला राहील.

खूप लांब काठी खांदा वर उचलते आणि मान दुखवते. खूप आखूड असल्यास तुम्ही वाकता.

चालणे

1. काठी आणि दुखरा पाय एकत्र पुढे न्या.
2. काठी आणि दुखत्या पायावर वजन द्या.
3. चांगल्या पायाने पुढे पाऊल टाका.

जिना

चढताना आधी चांगला पाय, मग दुखरा पाय आणि काठी एकत्र.

उतरताना आधी काठी आणि दुखरा पाय, मग चांगला पाय.

मोकळ्या हाताने कठडा धरा.

निवड आणि तपासणी

तोल जास्त बिघडत असल्यास **चार पायांची काठी** अधिक भक्कम आधार देते, पण ती हळू असते आणि सपाट जमीन लागते.

रबर टोक झिजताच बदला — झिजलेले टोक आणि ओली टाईल हे पडण्याचे नक्की कारण ठरते.

काठी घेणे ही कमजोरीची खूण नाही. तीच तुम्हाला चालते-फिरते, स्वावलंबी आणि रुग्णालयापासून दूर ठेवते.

