

# गाड़ी चलाना – मुद्रा और कब दोबारा शुरू करें

## सीट कैसे लगाएँ

- **पूरी तरह पीछे टिककर बैठें।** पीठ का सहारा लगभग सीधा हो – करीब 100 से 110 डिग्री, पीछे लेटा हुआ नहीं।
- सीट **इतनी पास** रखें कि पैडल पूरा दबाते समय घुटना थोड़ा मुड़ा रहे, बिना खिंचाव या पंजा तानकर।
- **कूल्हे घुटनों के बराबर या थोड़े ऊँचे** होने चाहिए।
- कमर को सीट के लम्बर सपोर्ट से, या छोटे कुशन या लपेटे तौलिये से सहारा दें।
- स्टीयरिंग **कोहनी थोड़ी मुड़ी हुई** रखकर पकड़ें और कंधे सीट से टिके रहें – आगे खिंचकर नहीं।
- **हेडरेस्ट** ऐसा रखें कि उसका बीच सिर के पिछले हिस्से के बराबर हो और सिर के करीब हो। गलत लगा हेडरेस्ट ही छोटी टक्कर में गर्दन की चोट का कारण बनता है।
- **बटुआ पिछली जेब से निकाल दें** – उस पर बैठने से कूल्हा टेढ़ा होता है और सायटिक नस दबती है।

## लंबी यात्रा में

**हर 1 से 2 घंटे में रुकें**, उतरकर कुछ मिनट चलें। इससे कमर भी बचती है और खून के थक्के भी नहीं बनते।

सिग्नल पर टखने का व्यायाम करें। खूब पानी पिएँ।

दोपहिया पर एक कंधे पर भारी बैग न लटकाएँ, हैंडल की ऊँचाई ऐसी रखें कि झुकना न पड़े, और याद रखें कि भारतीय सड़कें भरती हुई रीढ़ और कूल्हे को अच्छा-खासा झटका पहुँचाती हैं।

## गाड़ी दोबारा कब चला सकते हैं?

इसका एक जवाब नहीं है – यह ऑपरेशन पर और आप पर निर्भर करता है। **जाँच के समय हमसे पूछें।** मोटे तौर पर:

आप तब चला सकते हैं जब बिना हिचकिचाहट **अचानक ब्रेक लगा सकें, तेज दर्द की दवाएँ बंद** हो चुकी हों, कंधे के ऊपर से पीछे मुड़कर आराम से देख सकें, और जिस अंग से गाड़ी काबू में रखनी है उस पर प्लास्टर या ब्रेस न हो।

**गाड़ी न चलाएँ** जब तक आप ट्रामाडोल या कोई तेज दर्द की दवा ले रहे हैं, ऑपरेशन वाले अंग पर प्लास्टर है, या हमने इजाजत नहीं दी है।

**बीमा कंपनी से भी जाँच लें।** डॉक्टरी रूप से फिट होने से पहले गाड़ी चलाने पर दुर्घटना का कारण कुछ भी हो, बीमा रद्द हो सकता है।

