

गाडी चालवणे – स्थिती आणि पुन्हा कधी सुरु करावे

सीट कशी लावावी

- पूर्ण मागे टेकून बसा. पाठीचा आधार जवळजवळ सरळ हवा – सुमारे 100 ते 110 अंश, मागे झुकलेला नाही.
- सीट इतकी जवळ ठेवा की पेडल पूर्ण दाबताना गुडघा थोडा वाकलेला राहील, ताण न देता किंवा पाऊल न ताणता.
- खुबे गुडघ्यांच्या बरोबरीने किंवा थोडे उंच असावेत.
- कंबरला सीटच्या लंबर सपोर्टने, किंवा लहान उशी अथवा गुंडाळलेल्या टॉवेलने आधार द्या.
- स्टीयरिंग कोपरे थोडे वाकलेले ठेवून धरा आणि खांदे सीटला टेकलेले राहू द्या – पुढे ताणून नाही.
- हेडरेस्ट असे ठेवा की त्याचा मध्य डोक्याच्या मागच्या भागाच्या पातळीत असेल आणि डोक्याजवळ असेल. चुकीचा लावलेला हेडरेस्टच किरकोळ धडकेत मानेला दुखापत करतो.
- पाकीट मागच्या खिशातून काढा – त्यावर बसल्याने ओटीपोट तिरके होते आणि सायटिक नसेला त्रास होतो.

लांबच्या प्रवासात

दर 1 ते 2 तासांनी थांबा, उतरून काही मिनिटे चाला. यामुळे पाठही वाचते आणि रक्ताच्या गाठीही टळतात.

सिग्नलला घोड्याचा व्यायाम करा. भरपूर पाणी प्या.

दुचाकीवर एका खांद्यावर जड पिशवी घेऊ नका, हँडलची उंची अशी ठेवा की वाकावे लागणार नाही, आणि लक्षात ठेवा की भारतीय रस्ते बऱ्या होणाऱ्या कण्याला व ओटीपोटाला बरेच हादरे देतात.

गाडी पुन्हा कधी चालवू शकता?

याचे एकच उत्तर नाही – ते शस्त्रक्रियेवर आणि तुमच्यावर अवलंबून आहे. तपासणीच्या वेळी आम्हाला विचारा. ढोबळमानाने:

तुम्ही तेव्हा चालवू शकता जेव्हा न अडखळता आपत्कालीन ब्रेक लावू शकाल, तीव्र वेदनाशामक औषधे बंद झाली असतील, खांद्यावरून मागे वळून सहज पाहू शकाल, आणि गाडी नियंत्रित करण्यासाठी लागणाऱ्या अवयवावर प्लास्टर किंवा ब्रेस नसेल.

गाडी चालवू नका जोपर्यंत तुम्ही ट्रामाडॉल किंवा तीव्र वेदनाशामक घेत आहात, शस्त्रक्रिया झालेल्या अवयवावर प्लास्टर आहे, किंवा आम्ही परवानगी दिलेली नाही.

विमा कंपनीकडेही तपासा. वैद्यकीयदृष्ट्या तंदुरुस्त होण्याआधी गाडी चालवल्यास अपघाताचे कारण काहीही असो, विमा रद्द होऊ शकतो.

