

उकड़ूँ बैठना, जमीन पर बैठना और भारतीय शौचालय

भारतीय घरों के लिए व्यावहारिक सलाह



हम यह बात क्यों उठा रहे हैं

गहरा उकड़ूँ बैठना, पालथी मारना और भारतीय शौचालय घुटने और कूल्हे को उससे कहीं ज्यादा मोड़ते हैं जितना विदेशी सलाह मानकर चलती है। ये यहाँ रोजमर्रा का हिस्सा हैं — इसलिए सिर्फ "मत करो" कहने के बजाय, यहाँ बताया है कि क्या सुरक्षित है और कब।

अगर घुटने या कूल्हे में घिसाव (आर्थराइटिस) है

- गहरे उकड़ूँ बैठने से घुटने पर शरीर के वजन का कई गुना भार पड़ता है और पहले से खराब जोड़ की घिसाई तेज होती है। जितना ठीक से हो सके, इसे घटाएँ।
- कमोड इस्तेमाल करें, या भारतीय पैन के ऊपर कमोड सीट लगवाएँ। यह सबसे उपयोगी बदलावों में से एक है।
- खाना बनाने, धोने और खाने के लिए जमीन के बजाय नीची पीढ़ी या स्टूल पर बैठें।
- पालथी मारकर बैठना ही हो तो दीवार के सहारे बैठें और कूल्हों के नीचे कुशन रखें ताकि कूल्हे घुटनों से ऊँचे रहें, और बीच-बीच में मुद्रा बदलें।
- जमीन से उठना: करवट लें, चारों हाथ-पैर पर आएँ, एक पैर आगे लाएँ, और कुर्सी या दीवार का सहारा लेकर उठें।

घुटना या कूल्हा बदलने के ऑपरेशन के बाद

उकड़ूँ न बैठें, पालथी न मारें, और भारतीय शौचालय इस्तेमाल न करें। ये मुद्राएँ नए कूल्हे को उसकी जगह से हटा सकती हैं और नए घुटने को नुकसान पहुँचाती हैं।

कूल्हा बदलने के बाद, कम से कम पहले 3 महीने: कूल्हे को 90 डिग्री से ज्यादा न मोड़ें • टाँगें या टखने क्रॉस न करें • पंजे को अंदर की ओर न घुमाएँ • नीची कुर्सी, नीचे बिस्तर या जमीन पर न बैठें • ऊँची कमोड सीट इस्तेमाल करें • टाँगों के बीच तकिया रखकर पीठ के बल सोएँ

कमोड कुर्सी या ऊँची सीट ऑपरेशन से पहले ही लाकर रखें, घर आने के बाद नहीं।

अगर आपके जोड़ स्वस्थ हैं

उकड़ूँ बैठना और जमीन पर बैठना अपने आप में नुकसानदेह नहीं है, और इनसे कूल्हे व टखने का लचीलापन बहुत अच्छा बना रहता है — यह भारतीय जीवनशैली का असली फायदा है।

इन्हें करते रहें, पर बहुत देर तक गहरे उकड़ूँ न बैठे रहें, और घुटने में तकलीफ शुरू हो तो उठकर हिलें-डुलें। 50 की उम्र के बाद या घुटने में कोई दर्द हो, तो सबसे गहरी मुद्राएँ घटाना शुरू करें।

