

उकिडवे बसणे, जमिनीवर बसणे आणि भारतीय शौचालय

भारतीय घरांसाठी व्यावहारिक सल्ला



आम्ही हा विषय का काढतो

खोल उकिडवे बसणे, मांडी घालणे आणि भारतीय शौचालय हे गुडघा आणि खुबा परदेशी सल्ल्यात गृहीत धरलेल्यापेक्षा कितीतरी जास्त वाकवतात. इथे हे रोजच्या जगण्याचा भाग आहेत – म्हणून नुसते "करू नका" म्हणण्याऐवजी, काय सुरक्षित आहे आणि कधी, हे इथे दिले आहे.

गुडघा किंवा खुब्याची झीज (संधिवात) असल्यास

- **खोल उकिडवे बसल्याने गुडघ्यावर शरीराच्या वजनाच्या कैक पट भार** येतो आणि आधीच खराब झालेल्या सांध्याची झीज वेगाने वाढते. शक्य तितके हे कमी करा.
- **कमोड वापरा**, किंवा भारतीय पॅनवर कमोड सीट बसवा. हा सर्वात उपयुक्त बदलांपैकी एक आहे.
- स्वयंपाक, धुणे आणि जेवणासाठी **जमिनीऐवजी लहान पाटावर किंवा स्टुलावर बसा**.
- मांडी घालूनच बसायचे असल्यास भिंतीला टेकून बसा आणि नितंबांखाली उशी ठेवा म्हणजे खुबे गुडघ्यांपेक्षा उंच राहतील, आणि मधून मधून स्थिती बदला.
- जमिनीवरून उठणे: कुशीवर वळा, चारही हात-पायांवर या, एक पाय पुढे आणा, आणि खुर्ची किंवा भिंतीचा आधार घेऊन उठा.

गुडघा किंवा खुबा बदलण्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर

उकिडवे बसू नका, मांडी घालू नका, आणि भारतीय शौचालय वापरू नका. या स्थितीमुळे नवा खुबा जागेवरून निखळू शकतो आणि नव्या गुडघ्याला इजा होते.

खुबा बदलल्यानंतर, किमान पहिले 3 महिने: खुबा 90 अंशांपेक्षा जास्त वाकवू नका · पाय किंवा घोटे एकमेकांवर ठेवू नका · पाऊल आतल्या बाजूला वळवू नका · खालच्या खुर्चीवर, खालच्या पलंगावर किंवा जमिनीवर बसू नका · उंच कमोड सीट वापरा · पायांमध्ये उशी ठेवून पाठीवर झोपा

कमोड खुर्ची किंवा उंच सीट शस्त्रक्रियेपूर्वीच आणून ठेवा, घरी आल्यावर नाही.

तुमचे सांधे निरोगी असल्यास

उकिडवे बसणे आणि जमिनीवर बसणे हे स्वतःहून हानिकारक नाही, आणि त्यामुळे खुबा व घोटाची लवचिकता उत्तम राहते – हा भारतीय जीवनशैलीचा खरा फायदा आहे.

हे करत राहा, पण **खोल उकिडव्या स्थितीत फार वेळ बसून राहू नका**, आणि गुडघे दुखू लागल्यास उठून हालचाल करा. वय 50 पुढे असेल किंवा गुडघ्यात काही दुखत असेल, तर सर्वात खोल स्थिती कमी करायला सुरुवात करा.

