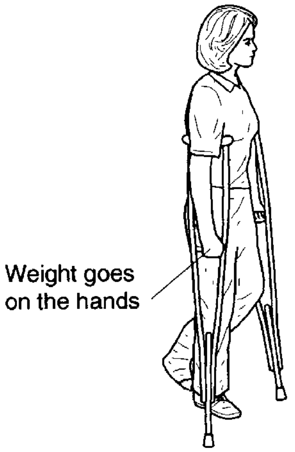
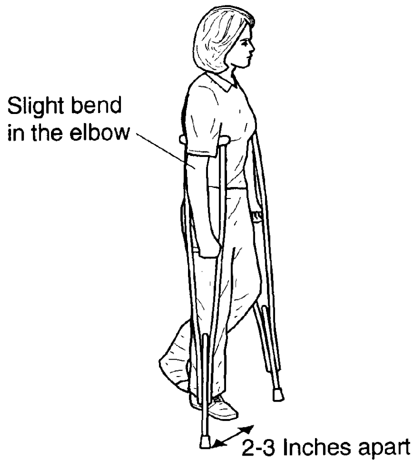
Crutch Walking

Using Your Crutches Safely





- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1-2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Make sure the pressure or weight goes on your hands and <u>not</u> on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides.
- Place your crutch tips 2-3 inches or 5-8 cm out to the side of your feet and 3-6 inches or 8-15 cm in front of your toes.
- Have a slight bend in your elbow when holding onto the crutches.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look ahead. Do not look at your feet when walking. Check your balance often.
- You must pick up your crutches and injured leg more when you walk on carpet than when you walk on tile or smooth floors.

On your injured leg, your doctor has ordered: (Do <u>only</u> what is marked.)

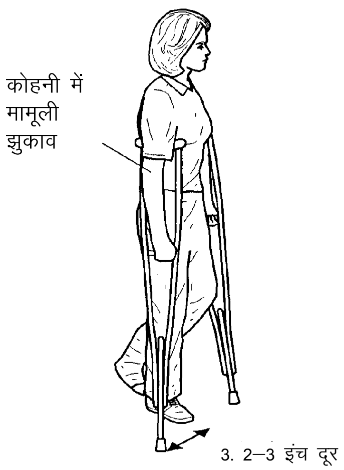
☐ Do not let your foot touch the floor when standing or walking.

बैसाखी के सहारे चलना

अपनी बैसाखियों का सुरक्षित इस्तेमाल

- बैसाखी को अपनी ऊँचाई के अनुसार व्यवस्थित करें। बैसाखी का ऊपरी सिरा आपकी कांख (आर्मपिट) से 1–2 इंच नीचे होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि पैड और मूठ (ग्रिप) सही जगह पर हैं।
- बैसाखी के सिरे को साफ करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे धूल व पत्थर से मुक्त हैं।

- गिरने से बचाव के लिए अपने घर में निक्षेपित गलीचों को हटा दें ।
- सुनिश्चित करें कि दबाव अथवा वजन आपके हाथों पर आए, न कि आपकी बगल पर।
- कोहनी अपने बाजुओं के पास रखें।
- अपनी बैसाखी के अग्रभाग को अपने पैरों से 2–3 इंच अथवा 5–8 सेंटीमीटर सामने और अपने पंजे से 3–6 इंच अथवा 8–15 सेंटी मीटर सामने रखें।



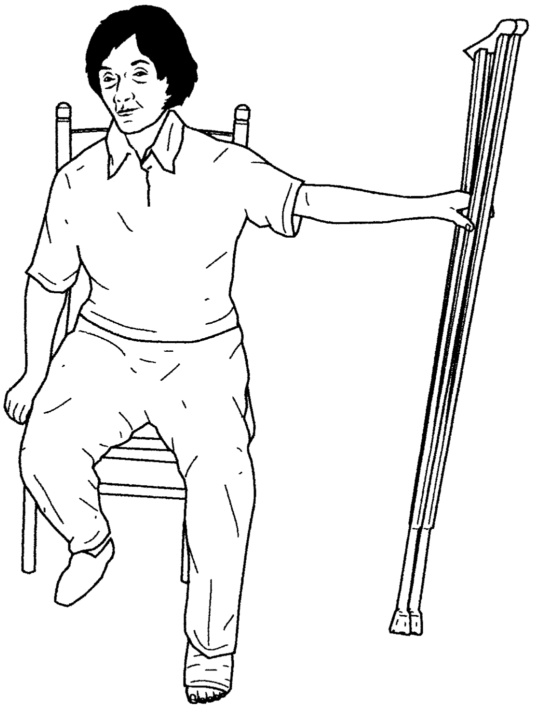
- बैसाखी पकड़ते समय अपनी कोहनी को थोड़ा मोड़ कर रखें।
- अधिक तेज न चलें।
- सिर ऊपर रखें और आगे देखें। चलते समय अपने पैरों को न देखें। प्रायः अपने संतुलन की जाँच करें।
- किसी टाइल अथवा सपाट फर्श पर चलने की तुलना में आपको कालीन पर चलते समय अपनी बैसाखी और जख्मी पैर ज्यादा ऊपर उठाने चाहिए।

आपकी जख्मी टांग के विषय में डॉक्टर ने आदेश दिया हैः (<u>केवल</u> वह करें जो चिन्हित है)

खड़े होते अथवा चलते समय अपने पैर को जमीन पर न रखें।

☐ Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
☐ Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
☐ Your doctor or therapist will tell you how much weight you can put on the leg.
☐ Put as much weight on the leg as you can comfortably.
☐ Put all your weight on the leg.

Standing Up



1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

Sitting Down

1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side.

जमीन पर पैर का अग्रभाग रखें ताकि आप अपना संतुलन बना सकें लेकिन इस पर अपना वजन न डालें।

जमीन पर पैर रखें लेकिन इस पर वजन न डालें।

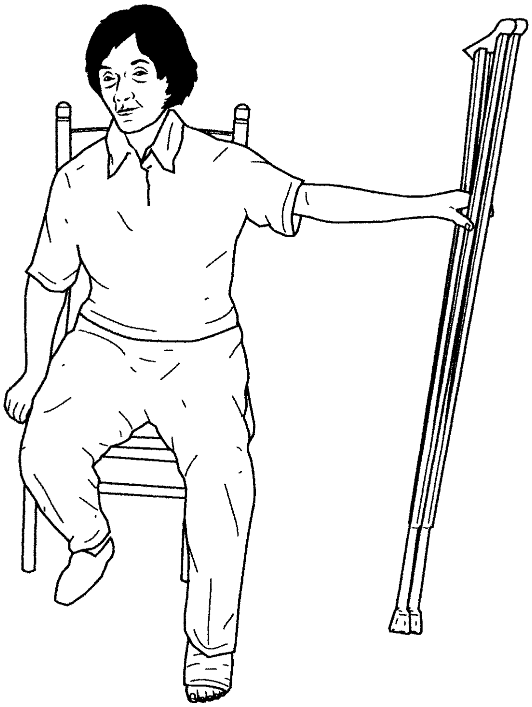
आपका डॉक्टर अथवा चिक्सिक आपको बताएगा कि आप अपने पैर पर कितना वजन डाल सकते हैं।

पैर पर उतना ही वजन डाले जितना आप आराम से सहन कर सकें।

पैर पर अपना पूरा वजन डालें।

खड़ा होना

1. चोटग्रस्त पैर की तरफ दोनों बैसाखी पकड़ें।
2. खिसक कर कुर्सी के किनारे आएँ।
3. आगे की ओर झुकें और खड़े होने के लिए स्वस्थ पैर की तरफ से कुर्सी के हत्थे पर दबाव डालें।
4. अपने संतुलन की जाँच करें। अपने जख्मी पैर पर कितना वजन डालें इस संबंध में दिए गए निर्देशों का पालन करें।
5. बैसाखी अपनी कांख के नीचे रखें।



बैठना

1. जब तक कि आपके पैरों के पिछले हिस्से को कुर्सी महसूस न हो, कुर्सी की तरफ पीछे हटें।
2. जख्मी हिस्से की तरफ के हाथ में दोनों बैसाखी पकड़ें।
3. दूसरे हाथ से कुर्सी पकड़ने की कोषिष करें।
4. चूतड़ से झुकते हुए धीरे–धीरे कुर्सी पर नीचे आएं और ।

बैसाखी के सहारे चलना

1. बैसाखी को अपने हाथ के नीचे रखें और अपनी तरफ दबाएं।

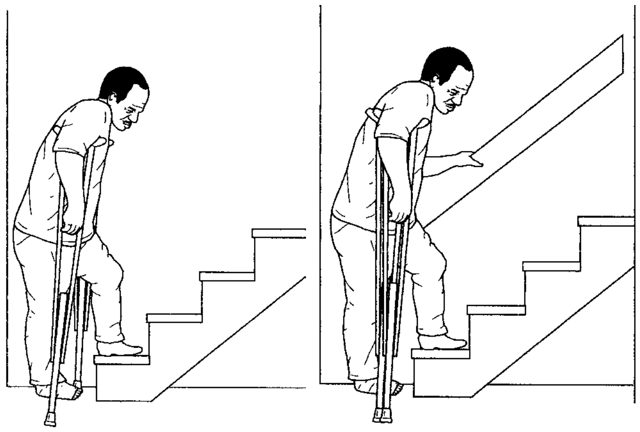
2. Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
3. Push down on the handgrips as you step up to the crutches with your injured leg first.

Stairs

- Do <u>not</u> try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

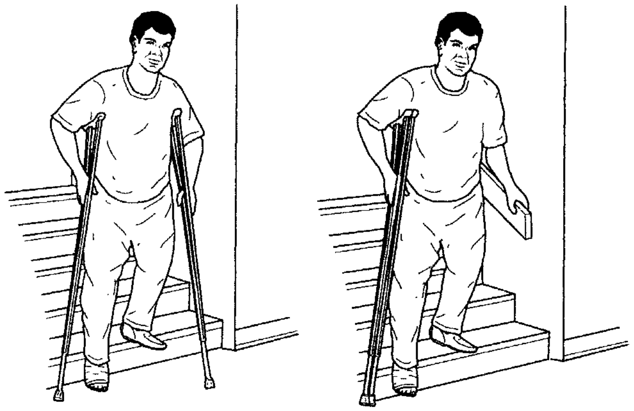
Going Upstairs

- Have someone stand behind you to help you as needed.
- Keep the crutches on the stair you are standing.
- Support your weight between your crutches.
- Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
- Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.



2. बैसाखी को सामने की तरफ 6–12 इंच बढ़ाएं।

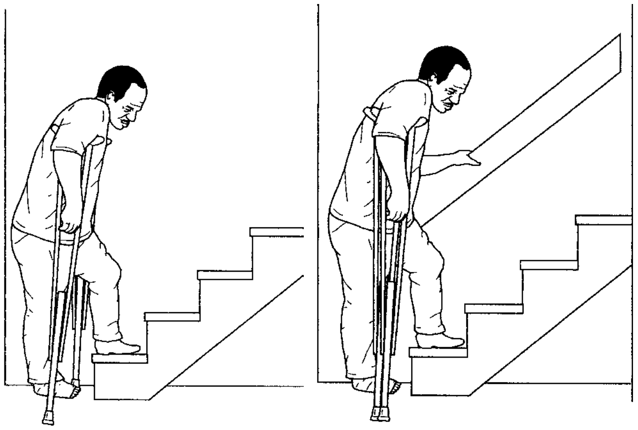
3. बैसाखी की तरफ कदम बढ़ाते हुए अपने जख्मी पैर को पहले आगे रखने के साथ अपने हाथ की पकड़ को मजबूत बनायें।

सीढ़ियाँ

- जब तक आप बैसाखियों का ठीक से इस्तेमाल न करने लगें तब तक सीढ़ी अथवा ढालू सतह पर चढ़ने की कोशिश न करें।
- सुरक्षा कारणों के लिए, आप नीचे बैठ सकते हैं और यदि जरूरत हो तो अपने चूतड़ के सहारे ऊपर और नीचे खिसकें।
- यदि सीढ़ियों में रेलिंग लगी है तो दोनों बैसाखियों को एक हाथ के नीचे रखें और सुरक्षा के लिए रेलिंग पकड़ें।

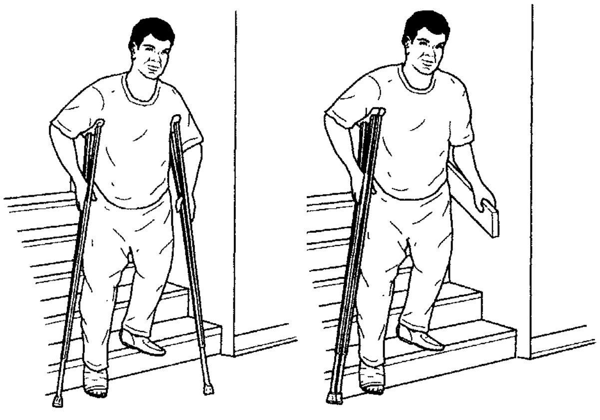
सीढ़ी चढ़ना

- किसी को अपने पीछे खड़ा रखें जो आपको आवश्यकतानुसार मदद देगा।
- जिस सीढ़ी पर आप खड़े हों उस पर बैसाखियाँ रखें।
- अपने वजन को बैसाखियों से सहारा दें।
- अगली सीढ़ी पर स्वस्थ पैर रखें और इसके पीछे जख्मी पैर लाएं।
- अपने स्वस्थ पैर को दृढ़ करें और बैसाखियों एवं अपने जख्मी पैर को ऊपर लाएं।



सीढ़ी उतरते समय

1. अपने जख्मी पैर को आगे लाते समय बैसाखियों को निचली सीढ़ी पर रखें।



2. Support your weight between your crutches.

3. Move your good foot to the lower step.

Getting Into and Out of a Car

- Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
- Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the handgrips of the crutches with the other.
- Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.

- To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

2. अपने वजन को बैसाखियों से सहारा दें।

3. अपने स्वस्थ पैर को निचली सीढ़ी पर रखें।

कार में घुसना और बाहर निकलना :

- किसी व्यक्ति को साथ रखें जो कार का दरवाजा यथासंभव खोल सके और सीट को जितना संभव हो पीछे खींच सके।
- जब तक सीट के किनारे न पहुंच जाएँ तब तक पीछे हटें। एक हाथ से सीट पकड़ें और दूसरे हाथ से बैसाखियों पर पकड़ बनाएँ।
- टक्कर से बचने के लिए सिर को तिरछा कर लें। अपने स्वस्थ पैर का इस्तेमाल करते हुए खड़े हो जाएँ अथवा बैठ जाएँ ताकि वह आपका वजन उठा सके।

- बैठने के लिए कार के फ्रेम पर स्वस्थ पैर की एड़ी रखें और उसे पीछे खींचे। सीट पर तिरछे घूमें जब तक कि आपका जख्मी पैर कार में न आ जाए।

Crutch Walking. Hindi.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.