

Punjabi

ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ Using a Cane

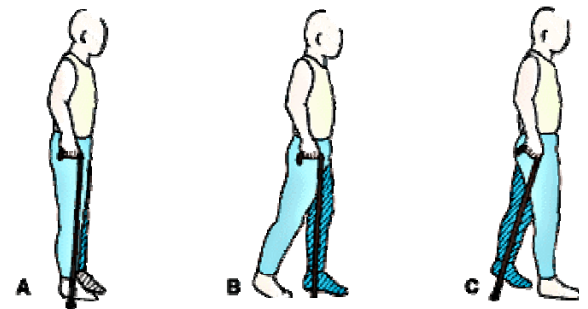
ਮੈਨੂੰ ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕ ਖੁੰਡੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁੰਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਰਹੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 40% ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਖੁੰਡੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਖੁੰਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕਰਾਂ?

ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜਤ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖਦੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੁੰਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜਤ ਲੱਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਹਟਾ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੁਖਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖੁੰਡੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿਉਂਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਤੋਂ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

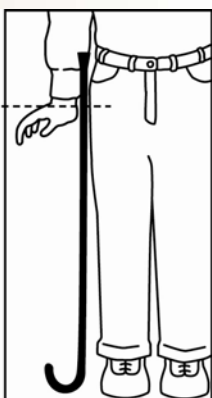
ਸ਼ੇਡ ਕੀਤੀ ਲੱਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਹੈ



ਖੁੰਡੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ

ਸਰੋਤ: <http://www.clearcanes.com/caneuseq.gif>

ਮੇਰੀ ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਲਮਕਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੰਡੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਸਿਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬਟਨ ਦੱਬ ਕੇ ਧਾਤ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੁੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ-ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਕੜੀ ਦੀਆਂ ਖੁੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁੰਡੀ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁੰਡੀ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮਜ਼ਬੂਤ ਖੁੰਡੀ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਥੱਲੜੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਕੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਿਲਕੇ ਨਾ।

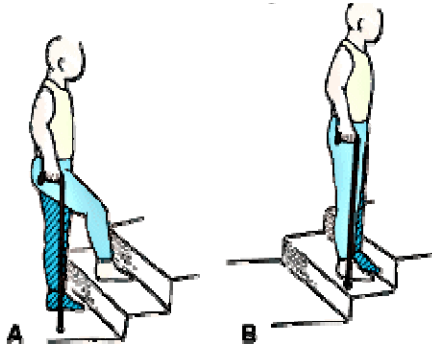
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਖੁੰਡੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਖੜੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਖੁੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਬੜ-ਖਾਬੜ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੰਨੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਚੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉੱਤਰਾਂ ?

ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਬੰਨੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ-ਉੱਤਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ 'ਤੇ ਪਾਓ।

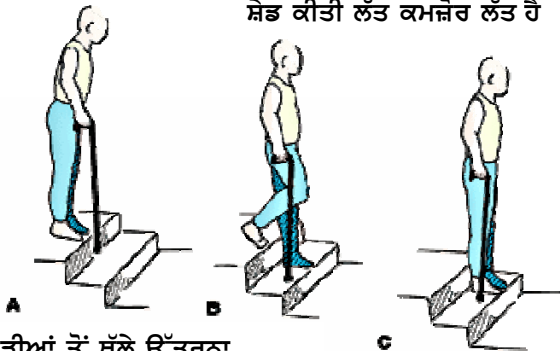
ਸ਼ੇਡ ਕੀਤੀ ਲੱਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਹੈ



ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਲਈ: ਬੰਨੀ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜੋ ਹੋਵੋ। (ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ) ਜੰਗਲੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਪੌੜੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਦੁਖਦੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਖੂੰਡੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆ ਪਰੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਰਦੇ ਜਾਓ।

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਸ਼ੇਡ ਕੀਤੀ ਲੱਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਹੈ



ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਉੱਤਰਨਾ

ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤਰਨ ਜਾਂ ਬੰਨੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਲਹਿਣ ਸਮੇਂ: ਥੱਲੇ ਉੱਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਖਦੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਖੂੰਡੀ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਪਰੋ। ਫਿਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆ ਪਰੋ।

ਸਰੋਤ: <http://www.clearcanes.com/caneuseg.gif>

ਮੈਂ ਖੂੰਡੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ✓ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੱਤੀ ਪਾਓ ਜਿਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਧਾਰੀਦਾਰ, ਖੁਰਦਰੀ ਰਬੜ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਲਵੋ।
- ✓ ਸਿੱਧੇ ਖੜੋ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੇਖੋ। ਥੱਲੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਵੇਖੋ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਖੂੰਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਰਬੜ ਘਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਬੜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ✓ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਫਾਲਤੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟਾਓ। ਦਰੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਖੂੰਡੀ ਦੀ ਉੱਚਾਈ _____ ਹੈ
ਮੈਂ ਖੂੰਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ _____ ਹੱਥ 'ਚ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ