

लौरो प्रयोग गर्ने

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.
2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



लौरोको सहायताले हाँडिने

1. लौरोको लम्बाइ तपाईं उभार्दा त्यसको समात्ने बाँड तपाईंको नाडीसम्म पुग्ने बनाउनुहोस् ।
2. तपाईंको फजिकल थेरापिस्टले चोटग्रस्त खुट्टाले हाँडिने नभन्दासम्म लौरो तपाईंको स्वस्थ खुट्टा तर्फ समातेर हाँडिनुहोस् ।
3. तपाईंको चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टा र लौरोलाई सीधा लाइनमा टेकेर पाइला चाल्न सुरु गर्नुहोस् ।

3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.



4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.

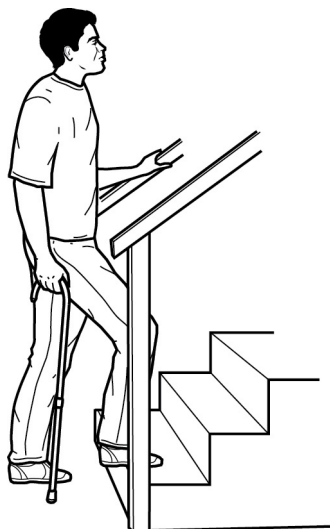


4. तपाईंको चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टा र लौरोभन्दा अगाडिसार्दै आफ्नो स्वस्थ खुट्टाले पाइला चाल्नुहोस् ।

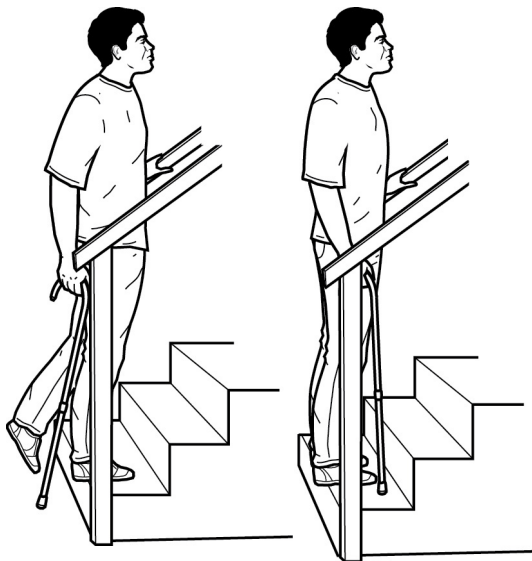
Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.



2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.



लौरोको सहायताले सढी चढ्ने

समय लई वसितारै जानुहोस् । पहिलो पटक चढ्दा मददतका लागकिसैलाई आफ्नो पछाडि उभनि लगाउनुहोस् ।

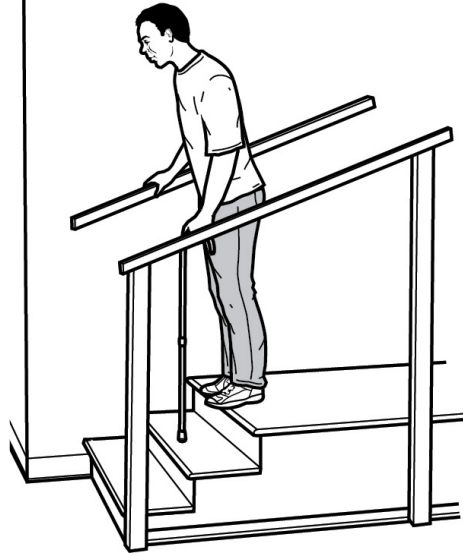
1. अर्को हातले सढीको रेलडि समात्नुहोस् । पहिलो खुड्कलोमा आफ्नो स्वस्थ खुट्टाले टेकी चढ्न सुरु गर्नुहोस् ।

2. तपाईंको चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टा र लौरोलाई सोही खुड्कलोमा सँगै माथि लैजानुहोस् । तपाईंको खुट्टा र लौरोलाई एक-अर्काको सधै रेखामा राख्नुहोस् ।

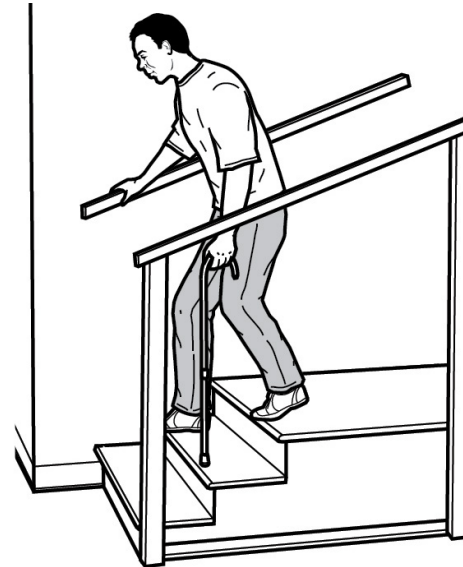
Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.
3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.



When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “**Up with the good and down with the bad**”.

Talk to your doctor, nurse, or therapist if you have any questions or concerns.

लौरोको सहायताले सढीबाट तल झर्ने

समय लई वसितारै जानुहोस् । पहिलो पटक चढ्दा मददतका लागी कसैलाई आफ्नो पछाडि उभनि लगाउनुहोस् ।

1. तपाईंको खुट्टा सढी नजकै राख्नुहोस् र लौरोलाई पहिलो खुड्कलोमा राख्नुहोस् ।
2. आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई पहिले चाल्नुहोस् । स्वस्थ खुट्टालाई पनी उही खुड्कलोमा लैजानुहोस् ।
3. तपाईं सढीको फेदसम्म नपुग्दा यही प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस् ।

लौरोको सहायताले सढी चढ्दा वा तल झर्दा, “**माथि चढ्दा चोट स्वस्थ खुट्टाले चढ्ने र तल झर्दा चोटग्रस्त खुट्टाले झर्ने**” कुरा सम्झनुहोस् ।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा जिज्ञासाहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक, नर्स वा थेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस् ।