

वॉकर का इस्तेमाल करना

Using a Walker

Walking with a walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



वॉकर का इस्तेमाल करके चलना

1. वॉकर को उठाकर अपने सामने आरामदायक दूरी बनाते हुए इस प्रकार रख दें कि इसके चारों पैर ज़मीन पर हों। यह दूरी एक हाथ की लंबाई जितनी होनी चाहिए।

2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



2. अपने चोटलि या कमज़ोर पैर को सबसे पहले वॉकर के आगे ले जाएं। अगर आपके दोनों पैरों में सर्जरी की हुई है, तो चलने की शुरुआत करने के लिए आप किसी भी पैर का उपयोग कर सकती है।

3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



3. इसके बाद अपने अच्छे और मज़बूत पैर को चोटलि या कमज़ोर पैर के आगे रखकर कदम बढ़ाएं।

4. Repeat steps 1 to 3.

4. चरण 1 से 3 को दोहराएं।

Safety tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

Sitting with a walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



सुरक्षा सलाह

- वॉकर के ज़्यादा नज़दीक न जाएं क्योंकि इससे आपका संतुलन बगिड़ सकता है। हर समय आपके और आपके वॉकर की बीच उचित दूरी होनी चाहिए।
- अपने सरि को ऊपर रखें और सामने देखकर चलें। अपने पैरों को न देखें। ऐसा करने से आप थक सकते हैं और आपको समस्या का सामना भी करना पड़ सकता है।
- धीरे-धीरे चलें।

वॉकर के साथ बैठना

1. धीरे-धीरे तब कुर्सी, बस्तिर या शौचालय में बैठें जब तक कि आप अपने पैरों के पीछे कोई सहारा महसूस नहीं करते।

2. वॉकर को एक हाथ से छोड़ दें और चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे की स्लाइड करके बस्तिर, कुर्सी या शौचालय की सीट पर जाएं।

3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



3. आगे की ओर झुक कर और अपने चोटलि या कमजोर पैर को अपने सामने रखकर अपने आपको धीरे-धीरे सीट पर बैठाएं। कुर्सी पर धीरे-धीरे बैठें ताकि सीट पर अचानक से वजन न पड़े।

4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



4. अगर आपके दोनों पैर में सर्जरी हुई है, तो अपने दोनों हाथ कुर्सी के हत्थे, बसिटर या शौचालय की कमोड सीट पर रखें। अपने आपको सीट पर बठाएं और दोनों पैरों को आगे करते हुए धीरे-धीरे आगे बढ़ें। कुर्सी पर जोर से न बैठें।

Stairs with a walker

Do not use your walker on stairs unless your physical therapist has instructed you and practiced this with you. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

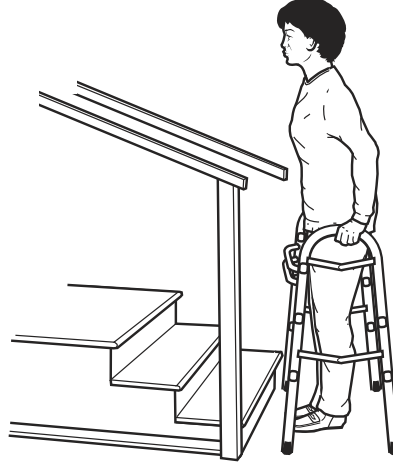
सीढ़ियों पर वॉकर

सीढ़ियों से चढ़ने उतरने के लिए वॉकर का उपयोग तब तक न करें, जब तक कि आपके फ़िज़िकल थेरेपिस्ट ने ऐसा करने के लिए न कहा हो या फ़रि इसका अभ्यास न कराया हो। सीढ़ियों पर वॉकर का उपयोग करने में किसी की सहायता लें, जब तक कि आप वॉकर का उपयोग करने में नपुण नहीं हो जाते हैं।

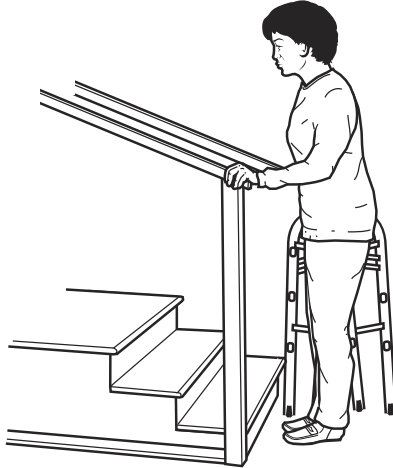
Going up stairs with a walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

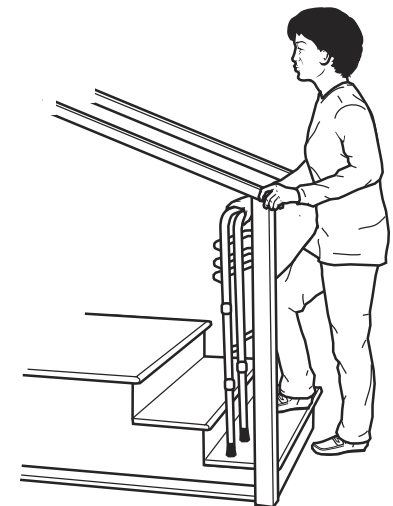
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



वाँकर के साथ सीढ़ियों पर चढ़ना

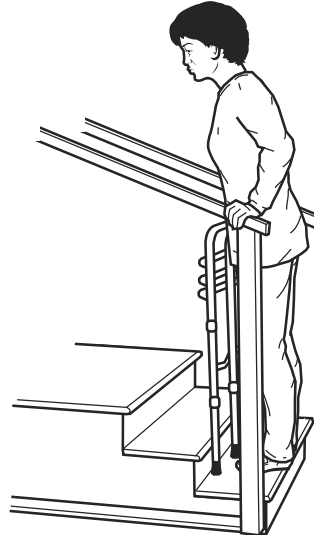
सीढ़ियों पर चढ़ते समय अपने मज़बूत पैर को आगे करे और चोटलि या कमज़ोर पैर को नीचे ही रहने दे। **मज़बूत पैर से चढ़ना, कमज़ोर पैर से उतरना।** सीढ़ियों पर चढ़ते-उतरते समय अपने हाथों की पकड़ मज़बूत रखें।

1. सीढ़ियों पर चढ़ें और अपने पैर को पहली सीढ़ी से छह इंच की दूरी पर रखें।

2. वाँकर को मोड़ लें और अपने एक हाथ में पकड़ लें। अपने दूसरे हाथ को रेल (छड़ी) पर रखें।

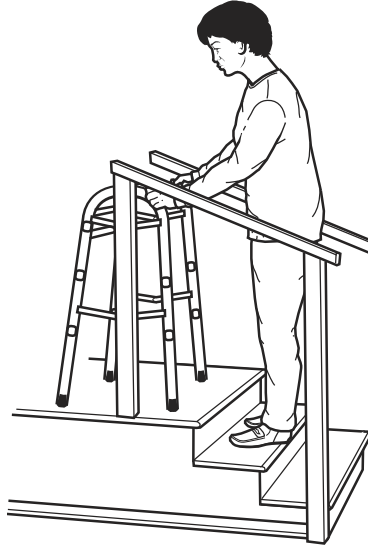
3. मुड़े हुए वाँकर को उठा लें और सीढ़ी के पीछे रखें। सबसे पहले अपने मज़बूत पैर आगे बढ़ाएं।

4. Bring up your injured or weak leg.



4. उसके बाद चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे ले जाएं।

5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.



5. सीढ़ी चढ़ने के बाद वॉकर को खोल लें और उसे ज़मीन पर रख दें। ध्यान दें कि खुलने के बाद वॉकर के लॉक होने की आवाज़ आती है या नहीं। अपने दोनों हाथ वॉकर पर रखें।

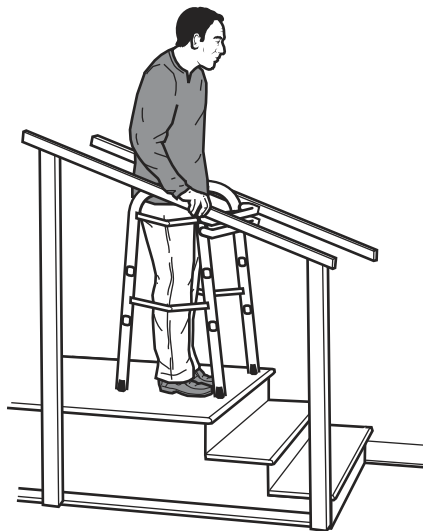
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



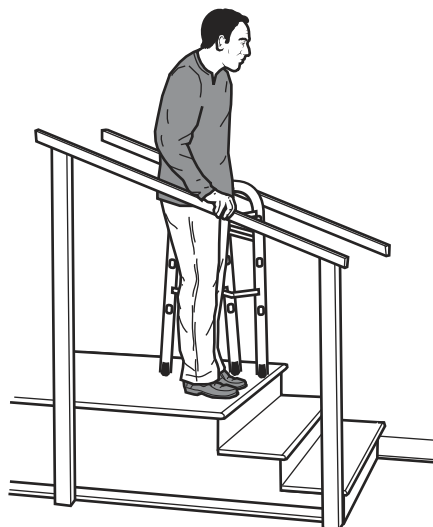
6. सबसे पहले अपने मज़बूत पैर को आगे लाएं और उसके बाद अपने चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे करें।

Going down stairs with a walker

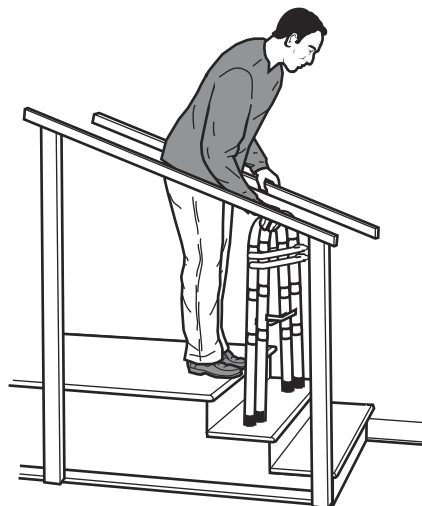
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.



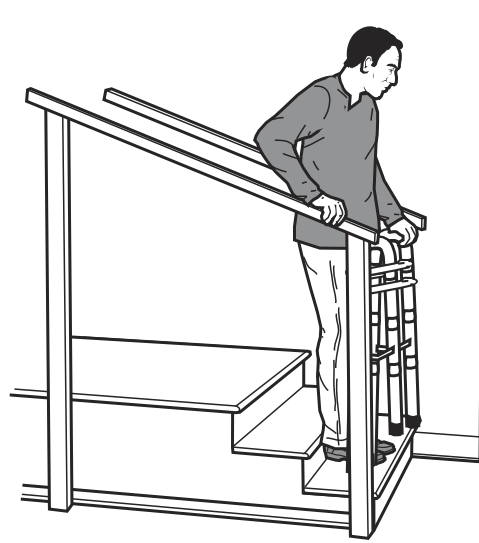
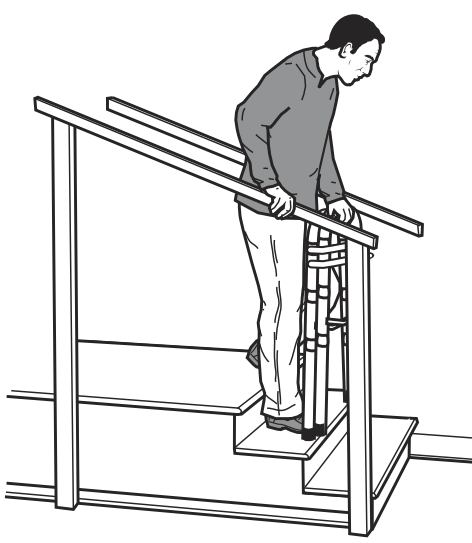
वाँकर के साथ सीढ़ियों से उतरना

1. सीढ़ियों पर जाएं और अपने वाँकर को पहली सीढ़ी से दो इंच की दूरी पर रखें।

2. वाँकर को मोड़ लें और अपने एक हाथ में पकड़ लें। अपने दूसरे हाथ को रेल (छड़ी) पर रखें।

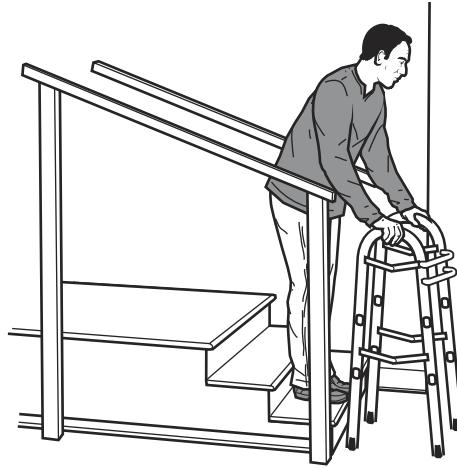
3. मुड़े हुए वाँकर को नीचे और पहली सीढ़ी के सामने के सरि पर रखें।

4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



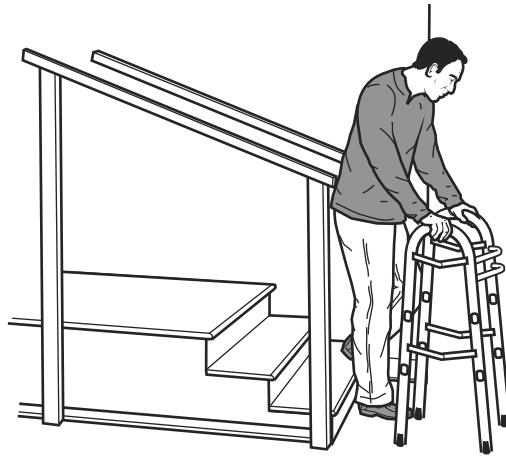
4. सबसे पहले अपने चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे लाएं और उसके बाद अपने मज़बूत पैर को आगे करें।

5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



5. सीढ़ी से उतरने के बाद वॉकर को खोल ले और उसे ज़मीन पर रख दें। ध्यान दें कि खुलने के बाद वॉकर के लॉक होने की आवाज़ आती है या नहीं।

6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.

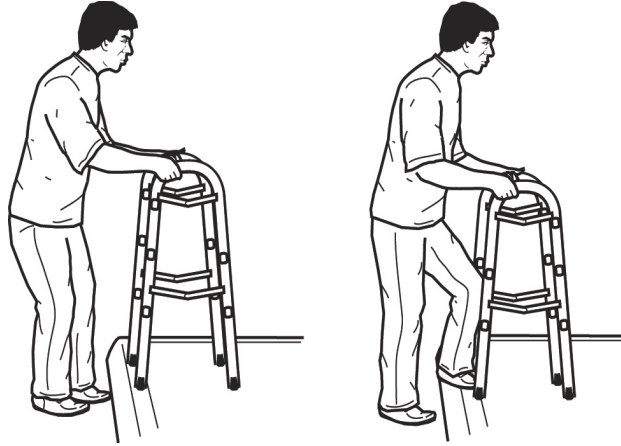


6. अपने दोनों हाथ वॉकर पर रखें। सबसे पहले अपने चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे लाएं और उसके बाद अपने मज़बूत पैर को आगे करें।

Going up a curb with a walker

Forward Method

- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



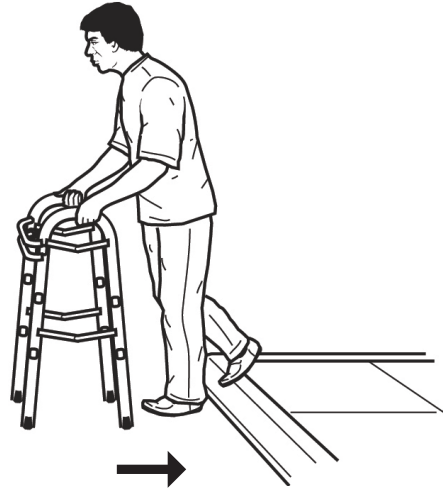
वॉकर के साथ फ़ुटपाथ पर चलना

आगे जाने की वधि

- फ़ुटपाथ तक जाएं।
- वॉकर के चारों पैर फ़ुटपाथ पर रखें।
- मज़बूत पैर के साथ आगे जाते समय वॉकर को सामने नीचे की ओर धकेलें।
- उसके बाद चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे ले जाएं।

Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



पीछे जाने की वधि

- फ़ुटपाथ तक जाएं और इस तरह घूम जाएं कि आपकी पीठ फ़ुटपाथ की ओर हो।
- सबसे पहले अपने मज़बूत पैर के साथ फ़ुटपाथ पर आगे बढ़ें।
- इसके बाद अपने चोटलि या कमज़ोर पैर के साथ फ़ुटपाथ पर आगे बढ़ें।
- वॉकर को उठाएं और उसके चारों पैर फ़ुटपाथ पर रखें।
- पीछे की ओर सावधानीपूर्वक घूमें।

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.



वॉकर के साथ फ़ुटपाथ से नीचे उतरना

वॉकर से फ़ुटपाथ पर नीचे की ओर न उतरें

- फ़ुटपाथ के कनारे तक चलते जाएं।
- वॉकर के चारों पैर ज़मीन पर रखें।
- उतरने के लिए सबसे पहले अपने चोटलि या कमज़ोर पैर को आगे लाएं और उसके बाद अपने मज़बूत पैर को आगे करें।

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

कोई सवाल या समस्या होने पर अपने डॉक्टर, नर्स या फ़ज़िकल थेरेपिस्ट से बात करें।

© 2005 - June 29, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

Using a Walker. Hindi.