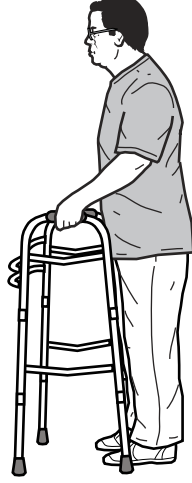


वकर प्रयोग गर्ने

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.



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.



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



4. Repeat steps 1 to 3.

वकर प्रयोग गरी हँडिने

1. वकरका चारवटै खुट्टा भुइँमा टेकनि गरी आफूलाई सजिलो लाग्ने दुरीमा आफू अगाडि उचालेर राख्नुहोस् । यो दुरी प्रायः हातको लम्बाइसँग बराबर हुन्छ ।

2. सुरूमा आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई वकर तर्फ सार्नुहोस् । यदतिपाईंका दुबै खुट्टामा शल्यक्रिया गरिएको छ भने, हँडिन सुरु गर्नु कुनै एउटा खुट्टाको प्रयोग गर्नुहोस् ।

3. त्यसपछि आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाभन्दा अगाडि पार्ने गरी चाल्नुहोस् ।

4. 1 देखि 3 सम्मका वधिहरू दोहोर्‍याउनुहोस् ।

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.



सुरक्षति उपायहरू

- तपाईंले आफ्नो सन्तुलन गुमाउन सक्ने भएकाले वकरको एकदमै नजकिसम्म खुट्टा नचाल्नुहोस् । सधैं नै तपाईं र वकरको बीचमा दूरी कायम रहनु पर्दछ ।
- आफ्नो टाउकोलाई सधिया राख्नुहोस् र सधिया अगाडि हेर्नुहोस् । आफ्नो खुट्टामा नहेर्नुहोस् । यसो गर्दा झन् बढी थकति हुनका साथै तपाईं केही कुरामा प्रवेश गर्न सक्नुहुन्छ ।
- बसितारै हार्दिनुहोस् ।

वकर प्रयोग गरी बस्ने

1. बसितारै पछाडि फर्किएर कुरसी, बसितरा वा शौचालयसम्म जानुहोस्, र तबसम्म जानुहोस् जबसम्म तपाईंलाई आफ्ना खुट्टाहरू त्यस नजकै छन् जस्तो लाग्दैन ।

2. वकरबाट एक हात हटाउनुहोस् र आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई अगाडि सार्दै बसितरा, कुरसीका हात वा शौचालयको सटिको साहारा लानुहोस् ।

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. वसितारै अगाडि झुकी आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई आफू अगाडि सिधा पारी सटिमा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् । वसितारै बस्नुहोस् ताका कुरसीमा जोरले थुचुक्क गरी नबसियोस् ।

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. यदतिपाईको दुबै खुट्टाको शल्यक्रिया गरिएको छ भने, दुबै हातलाई खुरसीका हातमा, वसितरा वा कमोड सटिमा राख्नुहोस् । दुबै खुट्टालाई वसितारै अगाडि सार्दै बस्ने प्रयास गर्नुहोस् । कुरसीमा जोरले थुचुक्क गरी नबस्नुहोस् ।

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.

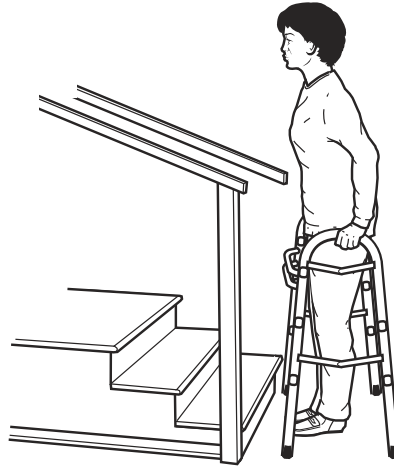
सढीमा वकरको प्रयोग

तपाईंको शारीरिक थेरापिस्टले तपाईंलाई निर्देशन नदौंदासम्म र तपाईंलाई यसको अभ्यास नगराउँदासम्म वकर प्रयोग गरेर सढी नचढ्नुहोस् । तपाईंलाई वकर प्रयोग गरी जान सक्छु जस्तो नलागेसम्म सढी चढ्दा अरूको सहयोग लनुहोस् ।

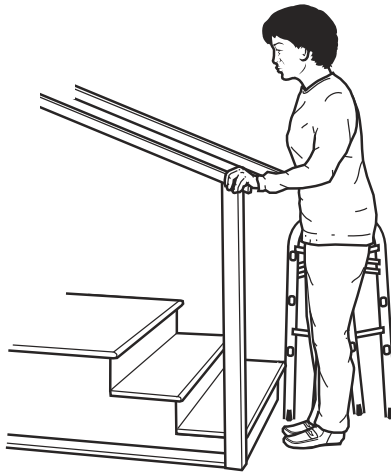
Going up stairs with a walker

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.

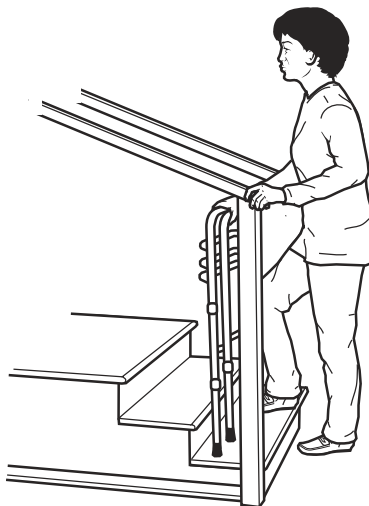
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



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.



वकर प्रयोग गरी सढी चढने

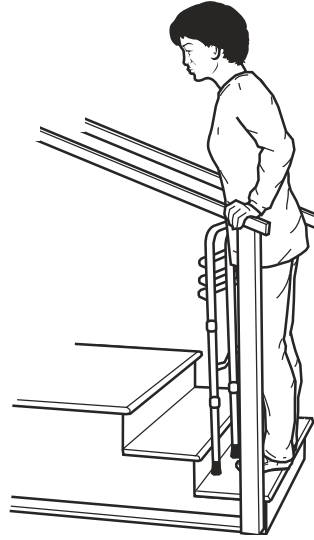
सढी चढदा आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई माथि लगेर र चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई तलै राखी सुरु गर्नुहोस् । स्वस्थ खुट्टा माथि र असवस्थ खुट्टा तल राख्नुहोस् वकरले सढीबाट तलमाथि गर्नका लागि सढीमा बलयी हाते रेलडि हुनुपर्छ ।

1. सढी तर्फ लाग्नुहोस् र खुट्टाहरूलाई पहिलो खुड्कलीबाट करीब छ इन्च टाढा राख्नुहोस् ।

2. वकरलाई फोल्ड गर्नुहोस् र एउटा हातले समात्नुहोस् । अर्को हात हाते रेलडिमा राख्नुहोस् ।

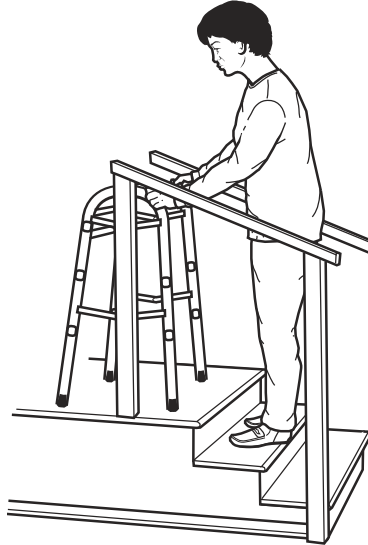
3. फोल्ड गरिएको वकरलाई उठाएर खुड्कलीको पछाडि राख्नुहोस् । सुरमा आफ्नो स्वस्थ खुट्टा चाल्नुहोस् ।

4. Bring up your injured or weak leg.



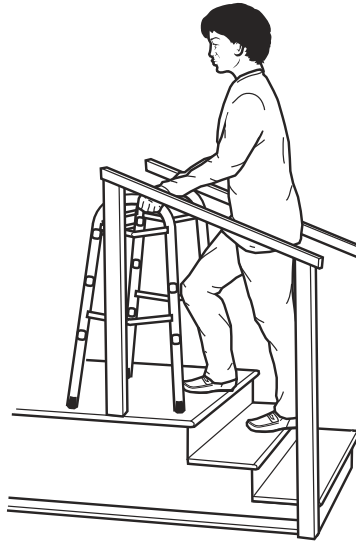
4. आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई माथि ल्याउनुहोस् ।

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. सढी माथि पुगसिकेपछि विकरलाई खोलनुहोस् र भुइँमा राखनुहोस् । वकर लक हुँदाको क्लिकि भएको आबज सुन्न नबरिसनुहोस् । दुबै हातलाई वकरमा राखनुहोस् ।

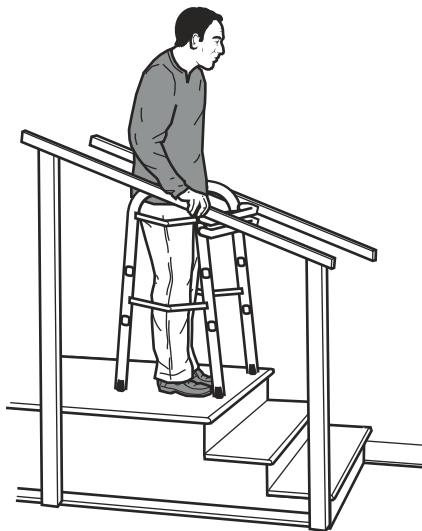
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



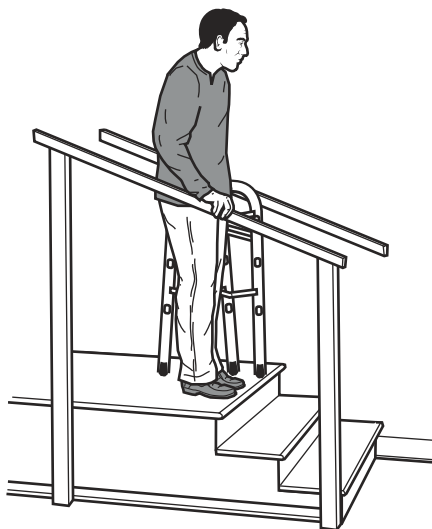
6. आफ्नो स्वस्थ खुट्टाले पहिलो पाइला चालनुहोस्, र त्यसपछि आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टा अगाडि ल्याउनुहोस् ।

Going down stairs with a walker

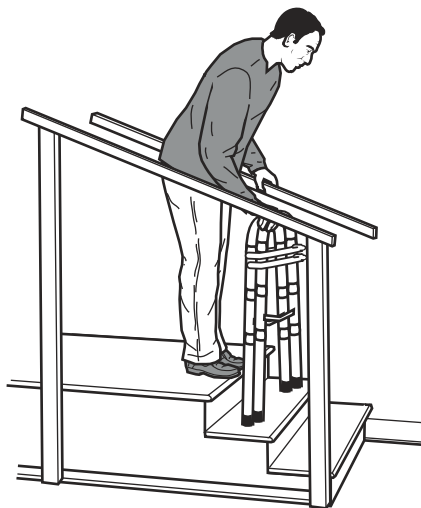
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



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.



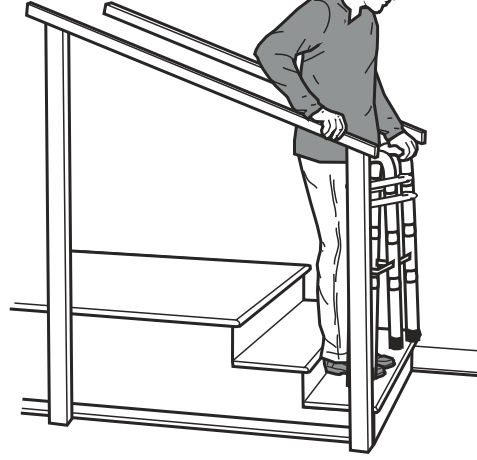
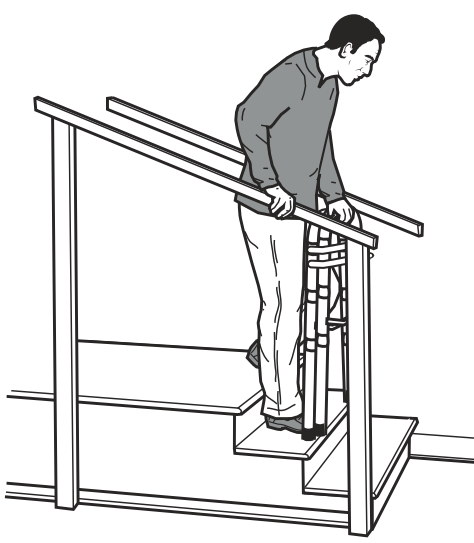
वकर प्रयोग गरी सढीबाट ओरलने

1. सढी तर्फ लागनुहोस् र आफ्नो वकरलाई सबैभन्दा माथिल्लो खुड्कलियोबाट करीब दुई इन्च टाढा राख्नुहोस्।

2. वकरलाई फोल्ड गर्नुहोस् र एउटा हातले समात्नुहोस्। अर्को हात हाते रेलडिमा राख्नुहोस्।

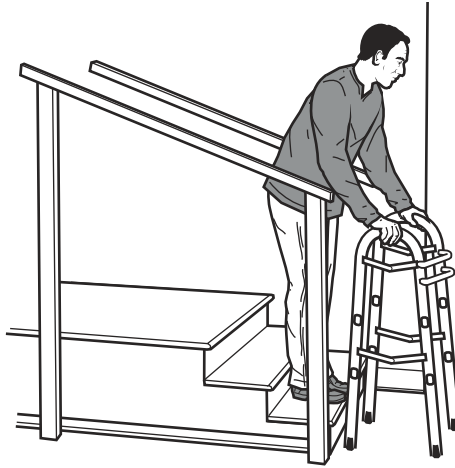
3. फोल्ड गरिएको वकरलाई तल सार्नुहोस् र पहिलो खुड्कलियोको अघलितरि को कनार नजकै राख्नुहोस्।

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



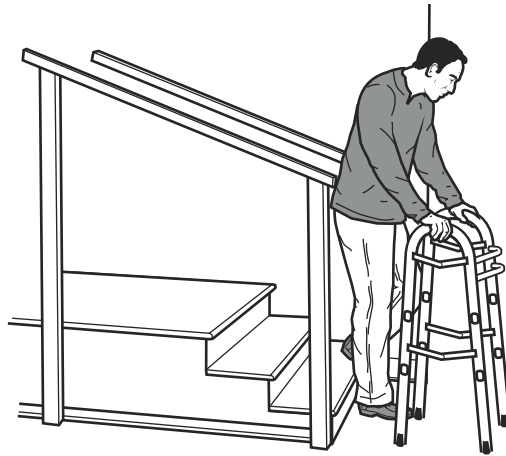
4. आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाले पहिलो पाइला ओर्लनुहोस्, र त्यसपछि आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई तल झारनुहोस्।

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. सढीको फेदमा पुगसिकेपछि वकरलाई खोलनुहोस् र भुइँमा राखनुहोस्। वकर लक हुँदाको क्लिक भएको आवाज सुन्न नबरिसनुहोस्।

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

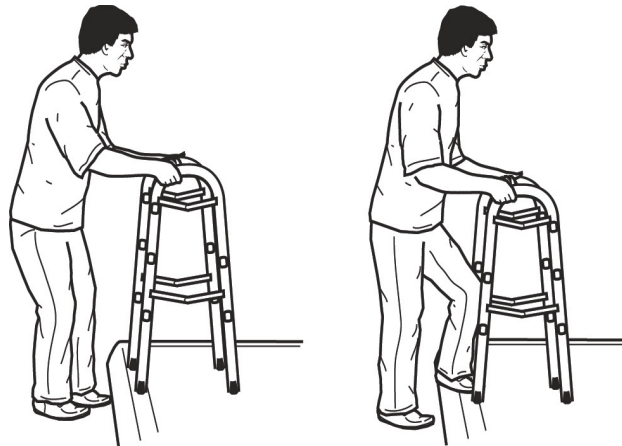


6. दुबै हातलाई वकरमा राखनुहोस्। आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाले पहिलो पाइला ओर्लनुहोस्, र त्यसपछि आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई अगाडी बिडाउनुहोस्।

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.



वकर प्रयोग गरी कर्बमाथि चढ्ने

अगाडबाट चढ्ने वधि

- कर्ब तर्फ जानुहोस् ।
- वकरका चारवटै खुट्टालाई कर्बमा राख्नुहोस् ।
- स्वस्थ खुट्टाले पाइला माथि राख्दै वकरलाई सीधा तल तरिधकेल्नुहोस् ।
- चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई माथि सार्नुहोस् ।

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.



पछाडि फर्किएर चढ्ने वधि

- कर्ब तर्फ गएर घुम्नुहोस् ताकि तपाईंको पट्टि कर्ब तर्फ होस् ।
- आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई कर्बमाथि राख्नुहोस् ।
- आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई कर्बमाथि लै जानुहोस् ।
- वकरलाई उचालेर त्यसका चारवटै खुट्टालाई कर्बमाथि राख्नुहोस् ।
- पुनः सावधानीपूर्वक पछाडि घुम्नुहोस् ।

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.



वकर प्रयोग गरी कर्बबाट झर्ने

पछाडि फर्केर कर्बबाट कहिल्यै पन निझार्नुहोस् ।

- कर्बको छेउसम्मै आउनुहोस् ।
- वकरका चारवटै खुट्टालाई तल भुइँमा राख्नुहोस् ।
- आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाले पहिलो पाइला ओर्लनुहोस्, र त्यसपछि आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई तल झार्नुहोस् ।

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

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

© 2005 - July 7, 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. Nepali.