

वकरको प्रयोग गरी वजन थाम्नु

Weight Bearing Using a Walker

Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

तपाईंको चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाको जाँच गरी दइएका नरिदेशहरूको पालना गर्नुहोस् ।

❑ Non-weight bearing

For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

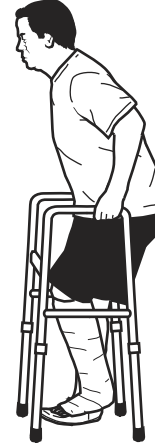
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.



❑ वजन नथेग्ने

यो वधि अनुसार, आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई उभोँदा वा हँडिँदा भुइँमा नटेक्नुहोस् । वकर प्रयोग गर्दा, आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई भुइँमा नराख्नुहोस् ।

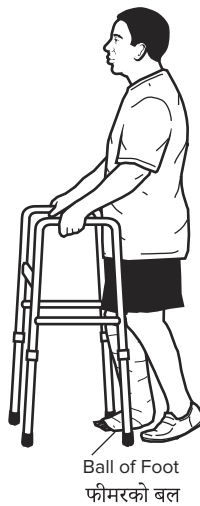
- वकरलाई आफ्नो अगाडि सारनुहोस् । तपाईंको वकरका चारवटै खुट्टाहरू भुइँमा समतल भागमा बसेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- आफ्ना हातहरूले वकरलाई तल धकेल्दा आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई वकरको बीच भागमा राखी सोही खुट्टाको बलमा हँडिँनुहोस् ।



❑ Touch down weight bearing

Touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.



❑ भुइँमा टेकेर वजन थेग्ने

आफूलाई सन्तुलति राख्न आफ्नो खुट्टाको पञ्जालाई भुइँमा छुनुहोस्, तर त्यसमा भार नपारनुहोस् ।

- वकरलाई हातको लम्बाइ बराबरको दुरीमा आफ्नो अगाडि-अगाडि सारनुहोस् । वकरका चारवटै खुट्टाहरू भुइँमा समतल भागमा बसेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई भुइँमा केवल पञ्जा मात्र टेकेर वकर तर्फ सारनुहोस् ।



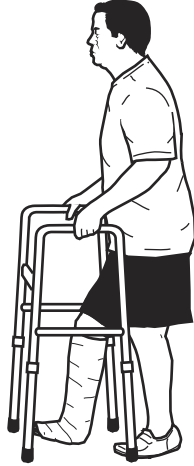
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

- आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाको वजन कम गर्न आफ्ना हातहरूले वकरलाई तलतरि धकेल्दा आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई वकरको बीच भाग तर्फ चालनुहोस्।

□ Partial weight bearing

For this method, you will be told how much weight you can put on the injured or weak leg.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step your good leg forward into the center of the walker.



□ आंशिक वजन थग्ने

यो वधि अनुसार, तपाईं आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टामा कति वजन थग्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा बताइनेछ।

- वकरलाई हातको लम्बाइ बराबरको दुरीमा आफ्नो अगाडि-अगाडि सार्नुहोस्। वकरका चारवटै खुट्टाहरू भुइँमा समतल भागमा बसेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टालाई केवल भनिए जतिभार पर्ने गरी वकर तर्फ चालनुहोस्।
- आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टाको केही वजन कम गर्न आफ्ना हातहरूले वकरलाई तलतरि धकेल्दा आफ्नो स्वस्थ खुट्टालाई वकरको बीच भाग तर्फ चालनुहोस्।

□ Weight bearing as tolerated

For this method, put as much weight on the injured or weak leg as you are able to without much pain. The walker helps give you some support and balance.

□ सहन सकिने जति वजन थग्ने

यस वधि अनुसार, आफ्नो चोटग्रस्त वा कमजोर खुट्टामा धेरै नदुख्ने गरी तपाईंले सहन सक्ने जतिभार पर्न दिनुहोस्। वकरले तपाईंलाई केही सहायता र सन्तुलन प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

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।