آؤٹ ڈور سرگرمی – فالج

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

آؤٹ ڈور سرگرمی دے نکات

ان ڈورز

کپڑے (1)

- جنہاں نوں چلن وی بے اطمینانی ہووے او سلیپر نہ پایا کرن

فرنیچر (2)

- بستر، ٹوائلٹ تے کرسی مناسب اونچائی دی ہووے۔ نہ بہت اُچی ہووے نہ نیویں ہووے

سجاوٹ (3)

- کوریڈور وچ متفرق چیزاں نہ ہوون، تے تاراں کوریڈور وچ وی نہ ہوون
- ڈھیلا قالین کسی نوں وی لیپٹ وچ لا کر گرا سکدا اے

آؤٹ ڈورز

واکر (1)

- اپنی واکر لیاؤ، چھتیر نوں واکنگ اسٹک دے طور تے نہ ورتو

کپڑے (2)

- مناسب کپڑے، شوز تے جراباں پاؤ
- ٹراؤزرز دیاں ٹنگاں نہ زیادہ کھلیاں تے نہ لمبیاں ہوون
- شوز دا سائز مناسب ہووے۔ اگر تلوہ پھٹیاں ہووے تے، اس نوں بدل لیو۔ ازراہ نوازش نوٹ کرو کہ تلوہ پھسلن والا نہ ہووے۔

ساتھی (3)

- ازراہ نوازش جدوں ضرورت پے جائے تے سنگیاں ساتھیاں دا انتظام کرو

سڑک دی حالت (4)

- احتیاط نال چیک کرو کہ آیا زمین ہموار اے، گلی اے یا پھسلن والی اے، یا کجھ چھپے سلوپ یا سیڑھیاں تے نئیں

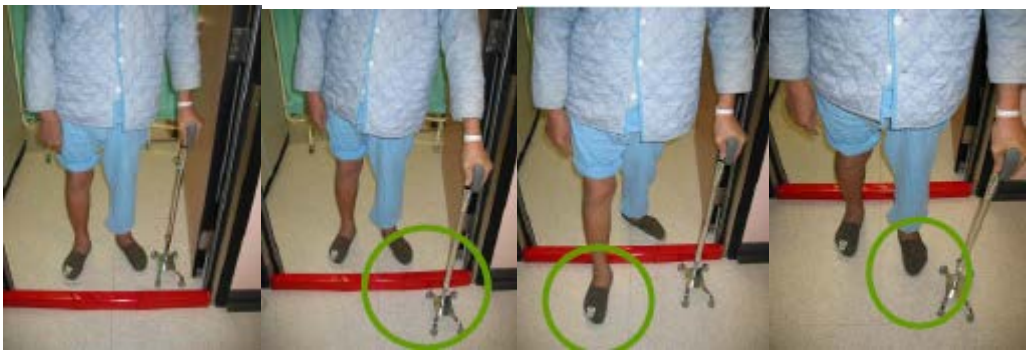
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

موڑ

اچانک موڑ نہ کٹو، قوت ثقل دا مرکز متاثرہ حصے تے رکھو جس طرح کہ اس تصویر وچ ظاہر کیتا گیا اے تے چار توں پنج مرحلیاں وچ متاثرہ حصے دی طرف مڑو

رکاوٹاں پار کرنا

1. دیوڑھی دے نیڑے کھلنے دی کوشش کرو
2. واکر دیوڑی توں پہلے جائے
3. فیر متاثرہ حصہ جائے گا
4. آخر وچ تندرست حصے نال دیوڑھی پار کرو



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

بیٹھے دا کھل جانا

- صبر کرو۔ نہ بیٹھو مگر اس ویلے جدوں کرسی دے نیڑے پہنچ جاؤ

- کجھ قدم پچھے ہٹو جس طرح تصویر وچ ظاہر اے جدوں تکر تساں دیاں ٹنگاں سیٹ دے کشن نال لگ جاون

- کرسی دی ہتھ دستی نوں تندرست طرف دے ہتھ نال مضبوطی نال پکڑو، زور لاؤ تے آہستگی نال بیٹھ جاؤ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

زمین توں چیزاں چکن لئی

1. پُرسکون رہو
2. تندرست طرف توں اگے بڑھو اور تندرست طرف ہی قوت ثقل دا مرکز رکھو
3. چیز چکن لئی اگے جھکو
4. متاثرہ حصے نال اگے بڑھو، واکر تے پکا ہتھ رکھو

زمین توں اٹھنا

1. کرسی یا مضبوط فرنیچر دی ایک طرف تے جاؤ۔ کرسی دے نیڑے اپنے بدن دے تندرست حصے نوں لے کے جاؤ۔ تندرست طرف نوں قوت ثقل دے مرکز نوں لے جاؤ اور جس طرح تصویر وچ ظاہر اے اپنیاں ٹنگاں نوں جھکاؤ
2. اپنے جسم نوں اپنے ہتھاں تے کمر نال گھٹنے ٹیکن والی پوزیشن وچ لے کے جاؤ
3. تندرست پاسے دی طرف جاؤ اور ہتھاں تے پاؤں نوں اک وقت تے اٹھا کے کھڑا کرو
4. ہتھ دستی نوں پکڑو، متاثرہ حصے نال اک قدم پچھے جاؤ اور مڑ جاؤ
5. اپنی ٹنگاں نوں کرسی دے نیڑے رکھو، اگے نوں جھکو تے آہستگی نال بیٹھ جاؤ

اس کتابچے دے متعلق اگر تساں دے ذہن وچ کوئی سوالات ہوون تے، ازراہ نوازش فزیوتھراپسٹ نال رابطہ قائم کرو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved