

Patient Advocacy: Patient's education material

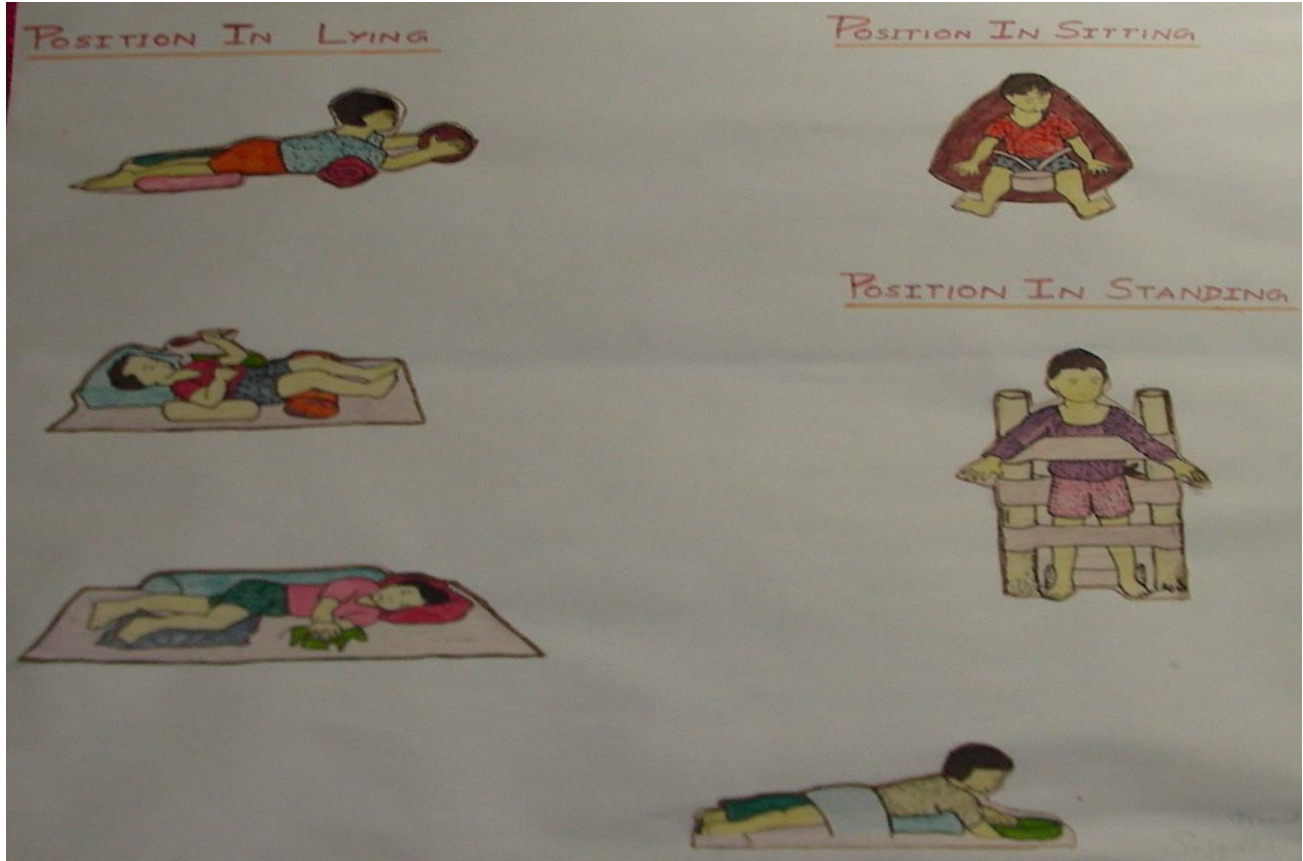
1) Handling of a child with Developmental delay



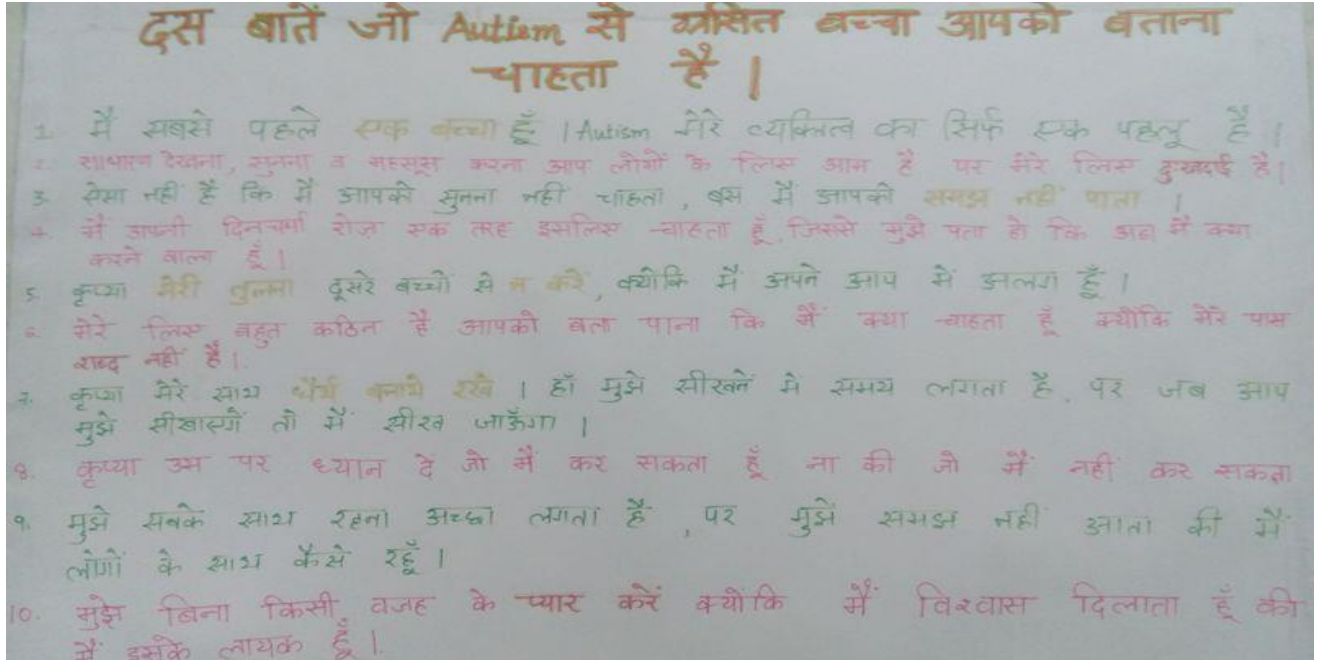
2) Training of activities of daily living in a child



3) Proper positioning of a sick child to prevent contracture



4) Educational Material for children with Autistic Spectrum Disorder



5) Care of back in Activities of daily living

आपकी कमर की देखभाल

बैठने का सही तरीका क्या है

आपकी कमर का सबसे अच्छा दोस्त सीधी और सख्त कुर्सी है. यदि आपको इस तरह की कुर्सी न मिले तो कुर्सी चाहे जैसी भी हो आप बैठने का सही तरीका सीख लें. सामने की तरफ झुककर बैठने के बदले अपने सर को सीधा और पीछे की तरफ रखें. इसके बाद सामने की तरफ झुककर चिन को भीतर की तरफ खींचें. इससे आपकी कमर सीधी रहेगी. अब छाती का हिस्सा ऊपर की तरफ उठाने के लिए पेट की मांसपेशियों में कसाव लाएं. अपनी इस सही बैठने की स्थिति की बार-बार जांच करते रहें.



अपने बिस्तर पर कमर को कैसे रखें ?

बिस्तर में अपने शरीर को सही आधार देने के लिए बिस्तर या गद्दे का सख्त होना बहुत ज़रूरी है. आप नर्म बिस्तर के साथ बाजार में उपलब्ध बैडबोर्ड्स या घर पर ही तैयार किया कोई लकड़ी का पटिया इस्तेमाल कर सकते हैं. बैडबोर्ड को बनाने के लिए 3/4 इंच प्लायवुड का इस्तेमाल अच्छा होता है. गलत तरीके से बिस्तर पर लेटने के कारण आपकी कमर पर दबाव अधिक पड़ता है, इससे न केवल आपकी कमर में दर्द हो सकता है, बल्कि हाथ और पैरों में झुनझुनी हो सकती है या ये सुन्न पड़ सकते हैं.



बिस्तर पर ही किए जाने वाले व्यायाम

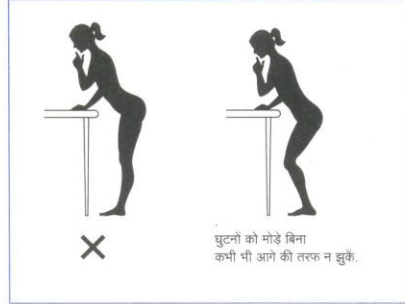
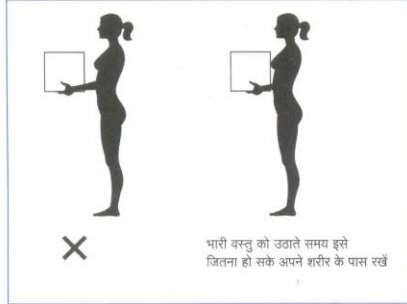
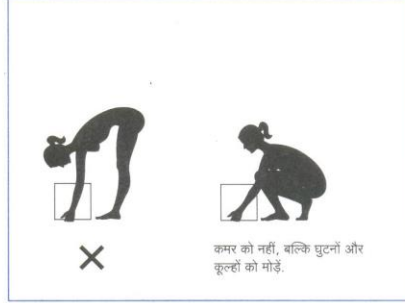
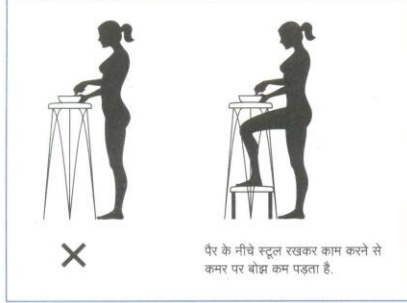
बिस्तर पर लेटे-लेटे किए जाने वाले व्यायाम का उद्देश्य मांसपेशियों को मजबूत बनाना नहीं, बल्कि सही शारीरिक स्थिति समझाना है. बहरहाल सही तरीके से मांसपेशियों का उपयोग करने से ये मजबूत भी होती हैं और धीरे-धीरे बहुत कम मेहनत किए शरीर को आधार उपलब्ध कराने में सक्षम हो जाती हैं.



आपकी कमर की देखभाल

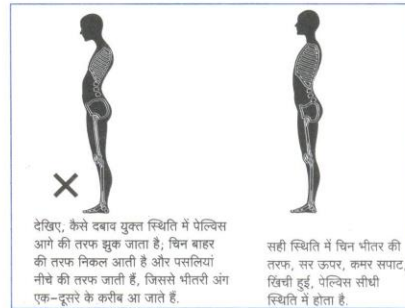
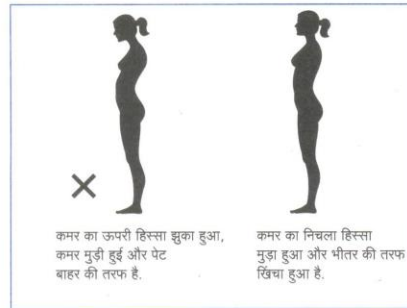
अपनी कमर पर बोझ डाले बगैर,
कैसे खड़े रहें अपने पैरों पर

अगर आप चाहती हैं कि आपको अपने रोजाना के काम से न कोई थकान हो, न कोई दर्द तो इससे पहले कि थकान या दर्द आपको जकड़ ले, आप एक काम के बदले दूसरा काम करना शुरू कर दें. इसके अलावा, आप चाहें तो घर का काम करने के दौरान थोड़ी देर लेटकर आराम कर सकती हैं. साथ ही, थोड़े समय के बाद अपने शरीर की स्थिति को भी बदलने की कोशिश करें जैसे पेट को भीतर-बाहर खींचें, पीठ को सीधा करें और अपने घुटनों को हल्का सा मोड़ें-खोलें.



अपनी चाल की जांच करें

सही और पूरी तरह सीधी शारीरिक स्थिति-कान से लेकर कंधों तक, फिर कूल्हों के बीच से और घुटनों के पीछे से होकर टखनों की हड्डी के सामने तक एक सीधी रेखा बननी चाहिए.



खड़े रहने की
सही स्थिति कौन सी है ?

दीवार से एक फुट दूर खड़े हो जाएं. अब दीवार से सटकर बैठें. घुटनों को हल्का सा मोड़ें. पेट और कूल्हे की मांसपेशियों को भीतर खींचें. इससे पेल्विस पीछे की तरफ खिंचेगा और रीढ़ की हड्डी का निचला हिस्सा सपाट हो जाएगा. इसी स्थिति में रहकर, दीवार से सटे हुए खड़ी स्थिति में आ जाएं. पैरों को सीधा कर लें. अब इसी शारीरिक स्थिति में कमरे में चलें. एक बार दीवार के पास फिर खड़े होकर देखें कि आपकी शारीरिक स्थिति ठीक है या नहीं.

