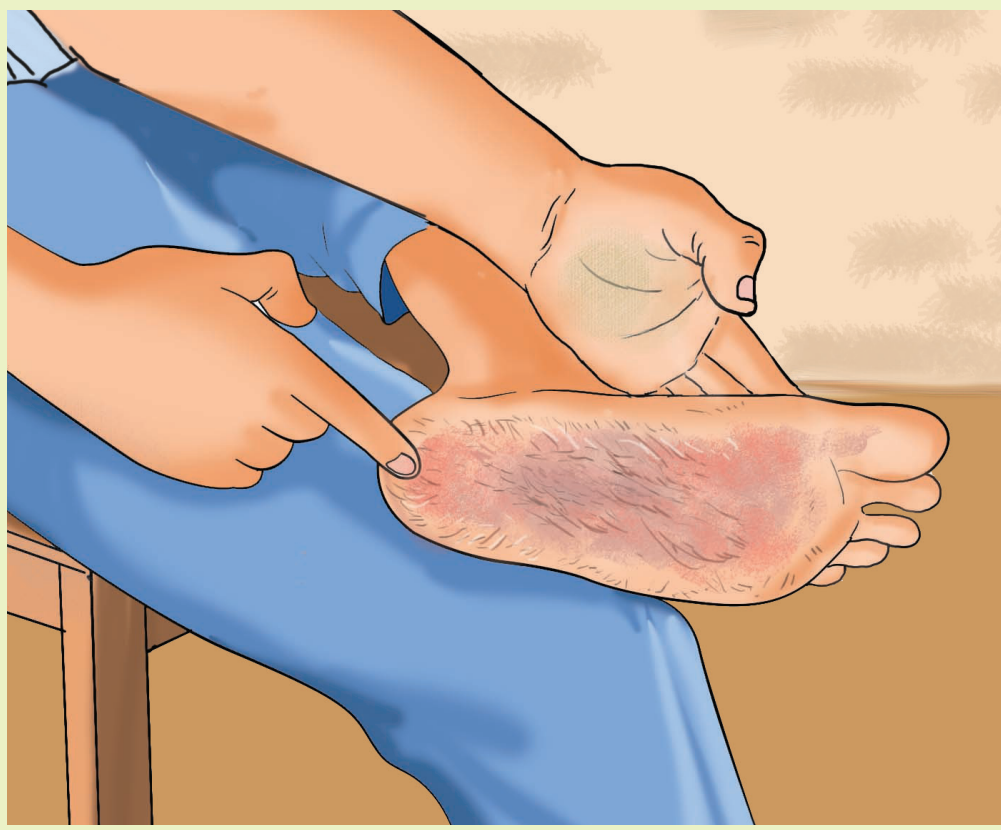


विकलांगता की चिंता क्यों? सुन्न पैरों की देखभाल घर पर, आसानी से



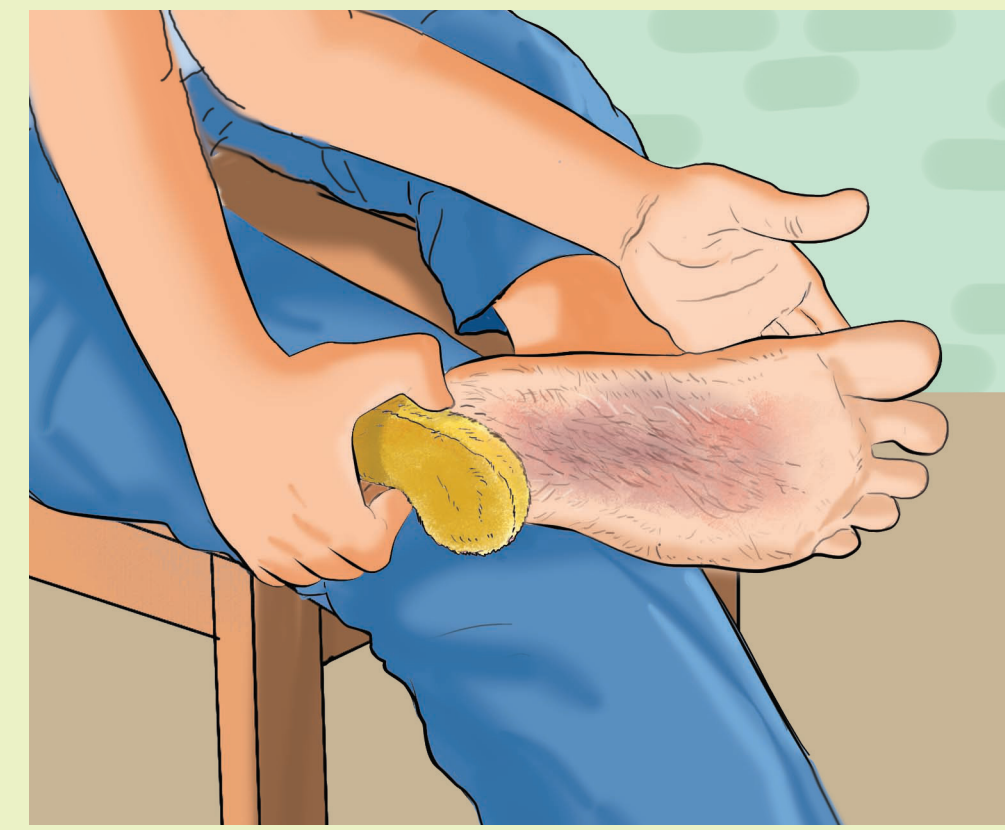
सुन्न पैरों की देखभाल के लिये ये रोजाना करें



लाली, सूजन, दरारों या घावों के लिए अपने पैरों की रोजाना जांच करें।



कठोर त्वचा को मुलायम करने के लिए, पानी में अपने पैरों को लगभग 20 मिनट तक ताजे पानी में भिगो कर रखें।



घावों के आसपास की सख्त त्वचा को जूना, लूफा या नारियल की जटा से खुरच कर अलग करें।



पानी में भिगोने और सख्त त्वचा के खुरचने के तुरन्त बाद अपने गीले पैरों पर तेल मलें।

पैरों की सुरक्षा के लिए सरल सी सावधानियां बरतें



घावों को चोट, गंदगी और संक्रमण से बचाने के लिए हमेशा साफ कपड़े या पट्टी से ढक कर रखें।



यदि आप को चलना है, तो सहारे के लिए छड़ी या बैसाखियों का उपयोग करें।



हमेशा गर्मी और आग से दूर बैठें।

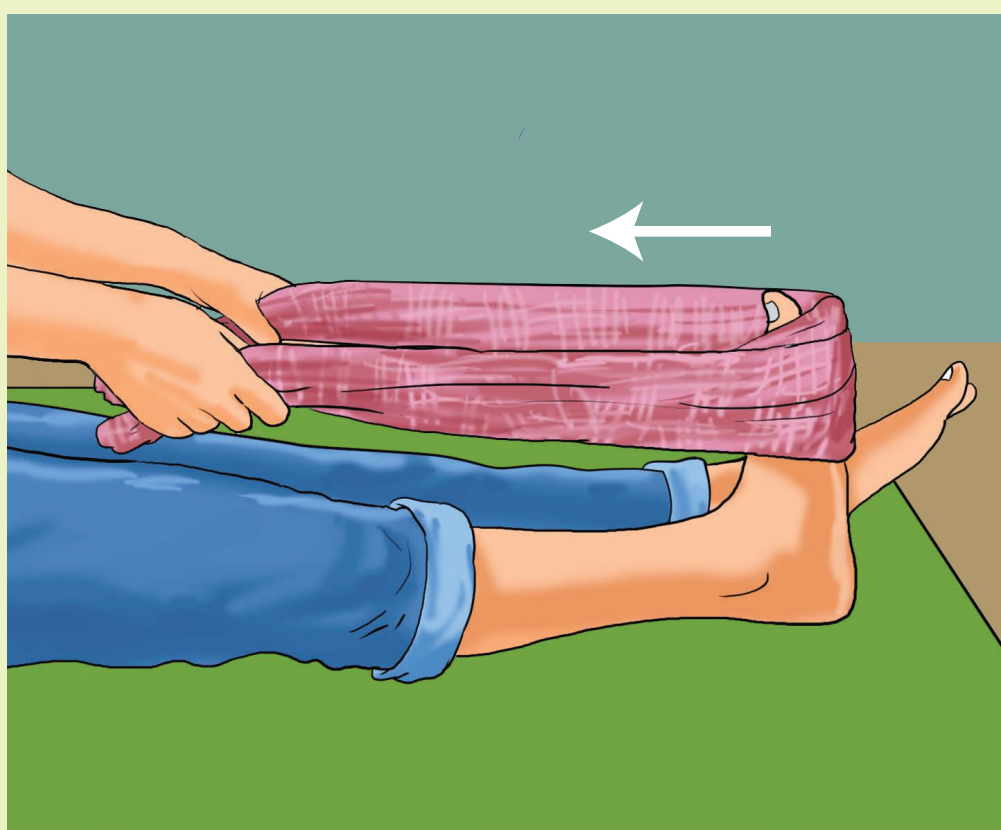


पैरों को चोट से बचाने के लिए उकड़ू या पैर पर पैर रखकर या पालथी मारकर न बैठें।

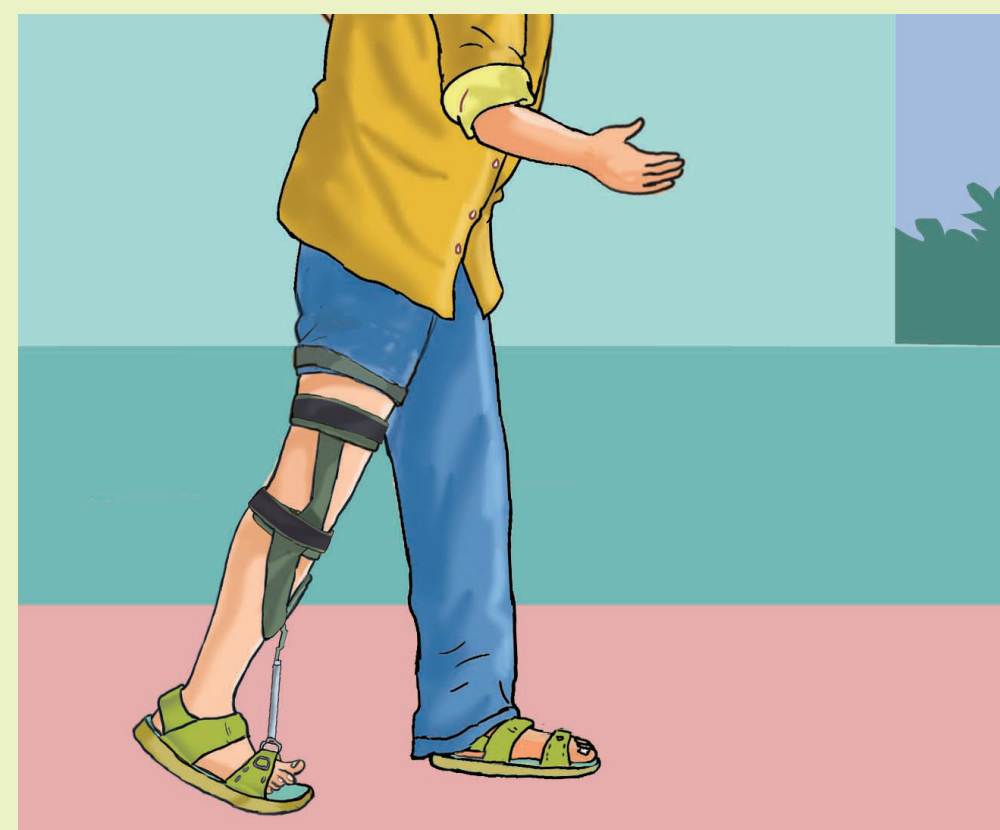


कभी भी नंगे पैर न चलें। अंदर से मुलायम और बाहर से सख्त रबड़ वाले जूते/सैंडल पहनें।

रोजाना पैरों का व्यायाम करें



एक लंबे कपड़े के दोनों सिरों को अपने हाथों से पकड़ें। कपड़े के बीच के हिस्से को अपने पैर के नीचे रखें और कपड़े को दस बार मजबूती से खींचें। यह व्यायाम रोज 3 बार करें। फुट-ड्राप सिप्रिंग पहनें।



पैरों की उंगलियों और फुट ड्राप को सामान्य करने का इलाज है



पैर—
सर्जरी से
पहले



पैर—
सर्जरी के
बाद

ऑपरेशन (रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी) द्वारा टेढ़ी उंगलियों वाले पैर और फुट ड्राप को वापस सामान्य अवस्था में लाया जा सकता है।