



ٹانگ کے ساتھ گھر پر پہلا مہینہ

آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ پہلے دن بہت زیادہ کرنا اس زخم کی سب سے عام وجہ ہے جو ایک ہفتہ ضائع کر دیتا ہے۔

خاندان کے لیے

- ابتدائی ہفتوں میں مصنوعی ٹانگ کی طرف ساتھ چلیں۔
- گھر محفوظ بنائیں: ریلنگ، نہانے کا اسٹول، ڈھیلے قالین ہٹائیں۔
- ہر ہفتے کچھ زیادہ خود مختاری کی توقع رکھیں۔
- گھر پر ساکٹ میں بیڈ یا تبدیلی نہ کریں۔

اگر ڈھیلی یا تنگ لگے

- ڈھیلی ہو یا سرائیچے لگے: ایک موزہ بڑھائیں۔
- تنگ ہو یا پوری نہ چڑھے: ایک موزہ کم کریں۔
- باہر جاتے وقت فالتو موزہ ساتھ رکھیں۔
- دس تھوں کے قریب پہنچنا نئے ساکٹ کی علامت ہے۔

پہننے کا وقت

1. پہلا ہفتہ: ایک گھنٹہ، دن میں دو بار۔ صرف گھر کے اندر۔ ہر بار جلد دیکھیں۔
2. دوسرا ہفتہ: دو گھنٹے، دو بار۔ دہلیز اور کسی کے ساتھ باہر مختصر چہل قدمی۔
3. تیسرا ہفتہ: آدھا دن۔ ریلنگ کے ساتھ سیڑھیاں، گاڑی، دکان تک۔
4. چوتھا ہفتہ: پورا دن، اگر جلد ٹھیک ہو۔ گرمی میں دوپہر کو مختصر آرام۔

روزانہ

- ☐ تازہ موزہ، ہر سلوٹ سیدھی
- ☐ دس منٹ کی ورزش، دو بار
- ☐ نہاتے وقت ٹانگ اتاریں۔ اسٹول پر بیٹھیں۔
- ☐ شام کو جلد کا معائنہ
- ☐ لائنر دھو کر سائے میں سکھائیں

رک جائیں اور ہمیں کال کریں اگر سرخ نشان بیس منٹ سے زیادہ رہے، جلد پھٹ جائے، یا ٹانگ آواز دے، پھسلے، گھومے یا اچانک لمبائی بدلی ہوئی لگے۔ پھسلی یا چٹخی ہوئی ٹانگ پر نہ چلیں۔