

Waa maxay xakameynayo jilibka?

Qalabka lagu xakameynayo jilibka (oo sidoo kale loo yaqaan kabaha jilibka) waxaa loo isticmaalaa in lagu hayo jilibka qalliinka ka dib ama si looga caawiyo joojinta muruqyada ku xeeran jilibka inay adkeystaan oo ay adag tahay in la dhaqaajiyo.

Sideen u xidhaa Qalabka lagu xakameynayo jilibka?

Qalabka xannibaada dhaqdhaqaaqa waxaa si toos ah loogu dhejin karaa maqaarka, iyadoo lagu dhejinayo sharaabaad nadiif ah oo kugu habboon, ama dhar ku habboon. Hubso in dhar kasta oo ka hooseeya suunka uu yahay mid jilicsan oo aan lahayn duudduub.

1. U dhig xargahaaga si dhamaadka ballaaran uu ugu dhowaado jirkaaga oo dhamaadka cidhiidhiga ah uu u dhow yahay cagahaaga. Xargaha waa inay u jeeddaan xagga hore.
2. Si kastaba ha noqotee, ku dheji xargaha birta adoo ku dhejinaya wareegyada iswaafajinaya (oo loo yaqaan joogitaanka) dhinaca kale oo ku dheji xargaha naftooda. **Fiiro gaar ah:** ku duub suunka dheeraadka ah ee dheeraadka ah si buuxda lugtaada ka hor intaadan ku dhejin wareegyada.
3. Haddii aad dareento cadaadis aad u badan oo ka yimaada xargaha ka sarreeya iyo jilibkaaga, waa wax caadi ah inaad ka saarto darfaa dhinaca ee xarfaha oo aad horay u sii socoto si aad u siiso aagga jilibka suuf wanaagsan. Si kastaba ha noqotee, waxaa laga yaabaa inaad ku darto qalab dheeri ah haddii aad u baahato.

Sideen u daryeelaa maqaarkayga marka aan u baahanahay inaan xirto Qalabka lagu xakameynayo jilibka?

Haddii aad xirato Qalabka lagu xakameynayo jilibka, jilibka hoostiisa, hubi inaad beddesho maalin kasta. Haddii aad dhididdo intaad xirato jilibkaaga, beddel dharka hoostiisa marar badan si aad uga fogaato burburka maqaarka, caabuqyada iyo urta.

Inta badan maqaarkaaga ka hubi calaamadaha casaanka ama casaan. Haddii calaamad casaan ama casaan ah ay maqaarkaaga ku sii jirto wax ka badan 30 daqiiqo ka dib markaad iska saarto blink-kaaga, waxay ka dhigan tahay in cadaadis aad u badan uu ku jiro aagga, waana inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga lafaha.

Iska ilaali inaad isticmaasho lotions, kareemka iyo saliidaha maqaarka ka hooseeya immobilizer-kaaga. Alaabooyinkani waxay jilciyaan maqaarka waxayna sababi karaan barar ama xanaaq kale oo maqaarka ah.

Haddii aad ku dhacdo nabarro furan ama barar, u sheeg dhakhtarkaaga lafaha sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah.

Sideen u nadiifiyaa Qalabkayga lagu xakameynayo jilibka?

Ku nadiifi qalabka xannibaadda haddii loo baahdo saabuun khafiif ah iyo biyo diirran, xafaayadaha ilmaha, ama aalkolada lagu maydho. Haddii aad mashiinka ku dhaqdo, ka saar dhammaan joogitaannada ka hor oo isticmaal wareegga jilicsan. Hubso in caleemaha iyo jirkaaga ay gebi ahaanba qalalan yihiin ka hor intaadan dib u dhigin suunka.

Goorma ayaan la xidhiidhaa dhakhtarkayga orthotist-ka?

Haddii wax walaac ah ay soo baxaan, ballan dabagal ah. Haddii wakhti kasta oo aan dhaqdhaqaaqa loo baahdo in la hagaajiyo ama uusan u muuqan inuu si sax ah ugu habboonyahay, ballan ka qabso waaxda Orthotics, Prosthetics, iy