

Wearing a Shoulder Sling

A shoulder sling is used to support your arm after injury or surgery. It may also be used to limit movement or to raise the arm to reduce pain and swelling.

When to Wear the Sling

- All the time until your follow up appointment.
- As you need for comfort.
- During the day.
- At night while you sleep.
- Remove your sling each day to wash your arm or to do your exercises.

Putting on the Sling

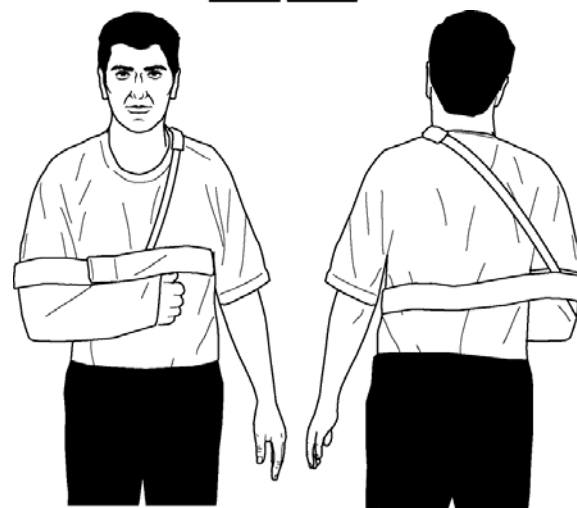
Your sling will have:

- A strap that fits over your shoulder and back
- A pouch or pocket to hold your elbow and lower arm

How to put on the sling:

1. Start by sliding the closed end of the sling over your hand on the injured side.
2. Fit the sling on your arm so your elbow is back in the pocket as far it can go.
3. The long strap of the sling should go from the back of your injured arm, across your back to your other shoulder and down your chest.

or



Ношение плечевой поддерживающей повязки

Плечевая поддерживающая повязка используется для поддержки Вашей руки после травмы или хирургической операции. Ее также можно использовать для ограничения движений или для поднятия руки с целью уменьшения боли и опухоли.

В каких случаях следует носить поддерживающую повязку:

- Все время до следующего посещения врача.
- Если Вам так удобнее.
- В дневное время.
- Ночью во время сна.
- Снимайте Вашу поддерживающую повязку каждый день для мытья руки или на время выполнения упражнений.

Надевание поддерживающей повязки

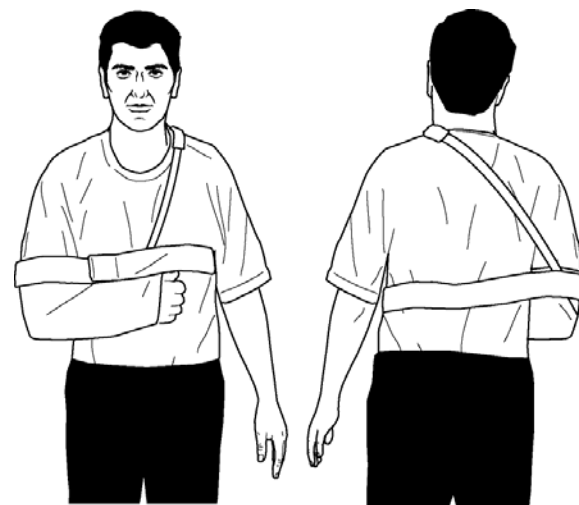
Ваша поддерживающая повязка состоит из:

- Ремня, который проходит через плечо и поверх спины
- Мешка или кармана для поддержания локтя и предплечья

Как надевать поддерживающую повязку:

1. Сначала натяните закрытый конец поддерживающей повязки на кисть руки с травмированной стороны.
2. Зафиксируйте поддерживающую повязку на руке от кисти до плеча так, чтобы локоть зашел в карман как можно дальше.
3. Длинный ремень поддерживающей повязки должен проходить с тыльной стороны травмированной руки вдоль спины через плечо с противоположной стороны и вниз вдоль груди.

ИЛИ



If you are not able to work the strap around, you may attach the strap to the fastener and then lift the strap over your head to the opposite shoulder.

4. Attach the long strap to the fastener on the sling near your wrist.
5. Adjust the length of the strap so your hand is always at or above the level of your elbow.
6. Move the pad on the shoulder strap near your neck so it feels comfortable.

Taking Off the Sling

1. Loosen the fastener and take the strap out.
2. Gently remove the sling from the injured arm.

Care While Wearing the Sling

Unless you have been instructed otherwise, follow these general care guidelines:

- Adjust the strap on the sling so your hand is slightly higher than your elbow. This helps reduce swelling.
- Be sure your elbow is back in the pocket of the sling as far as possible.
- Smooth the sling so there are no wrinkles along your arm that may cause sore spots.
- Remove the sling each day to wash your arm and shoulder. Use a damp washcloth to wash your armpit and skin. Dry well with a towel. Limit movement of your injured arm.

Если Вы не можете работать с ремнем, то можно прикрепить ремень к застежке, а затем протянуть его через голову к плечу с противоположной стороны.

4. Прикрепите длинный ремень к застежке на поддерживающей повязке около запястья.
5. Установите длину ремня таким образом, чтобы кисть руки всегда была на уровне или выше уровня локтя.
6. Установите подушечку на плечевом ремне на шее так, чтобы Вам было удобно.

Снятие поддерживающей повязки

1. Ослабьте застежку и снимите ремень.
2. Осторожно снимите поддерживающую повязку с травмированной руки.

Уход во время ношения поддерживающей повязки

Если Вы не получили другие инструкции, выполняйте следующие общие руководства по уходу:

- Отрегулируйте ремень поддерживающей повязки таким образом, чтобы кисть руки располагалась немного выше локтя. Это помогает уменьшить отек.
- Удостоверьтесь в том, что ваш локоть вошел в карман поддерживающей повязки как можно дальше.
- Выровняйте поддерживающую повязку, чтобы на ней не было складок вдоль руки, которые могут вызвать появление пролежней.
- Ежедневно снимайте Вашу поддерживающую повязку для мытья руки и плеча. Для мытья подмышек и кожи используйте влажную махровую мочалку. Тщательно вытрите полотенцем. Ограничьте движения травмированной рукой.

- Ask about exercises for your fingers, wrist and elbow.
- Your sling can be hand washed and air-dried. You may need to purchase another sling to wear while one is being cleaned.

Talk to your doctor, nurse or therapist if you have any questions or concerns.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- Проконсультируйтесь относительно упражнений для пальцев, запястья и локтя.
- Вашу поддерживающую повязку можно стирать вручную и сушить на воздухе. Возможно Вам придется купить еще одну поддерживающую повязку, чтобы носить ее во время стирки другой повязки.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу, медсестре или физиотерапевту.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.