

शोल्डर स्लिंग पहनना

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 as it can go.

शोल्डर स्लिंग का उपयोग चोट लगने या सर्जरी के बाद सहारा देने के लिए किया जाता है। दरद या सूजन कम करने के लिए यह हाथों की गतिविधिको कम करने के लिए उपयोग में लाया जाता है।

स्लिंग को कब पहनना चाहए

- अगले अपोइंटमेंट तक पूरे समय तक।
- जब आपको आराम की ज़रूरत हो।
- दिन के समय।
- रात में सोते समय।
- अपने हाथ धोने या व्यायाम करने के लिए हर रोज स्लिंग को उतार दें।

स्लिंग पहनना

आपके स्लिंग में होंगे:

- एक स्ट्रैप जो आपके कंधे और पीठ पर फ़टि बैठेगा
- आपकी कोहनी या हाथ के नचिले हस्से को पकड़ने के लिए एक पाउच या पैकेट

स्लिंग को कैसे पहनना चाहए:



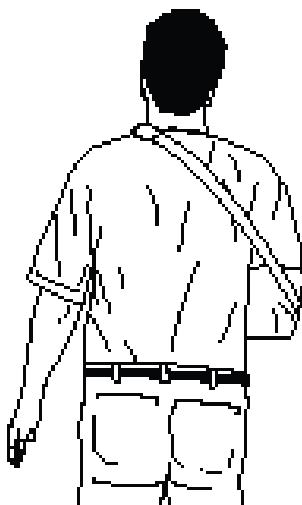
1. चोटलि सरि की ओर अपने हाथ पर स्लिंग के बंद सरि को स्लाइड करके पहनने की शुरुआत करें।
2. स्लिंग को अपने हाथों पर इस प्रकार फ़टि कर लें कि आपकी कोहनी पॉकेट में जतिनी हो सके उतनी अंदर चली जाए।

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

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.



3. सबसे लंबा स्ट्रैप आपके चोटलि हाथ के पीछे से दूसरे हाथ के पीछे से होते हुए आपके सीने के नीचे जाना चाहिए।

या

अगर आप स्ट्रैप को बांधने में समर्थ नहीं हैं, तो आप स्ट्रैप को फ़ास्टनर से बाँध सकते हैं और उसके बाद स्ट्रैप को सरि के ऊपर से ले जाकर दूसरे कंधे पर ले जा सकते हैं।

4. लंबे स्ट्रैप को अपनी कलाई के पास बने फ़ास्टनर में लगाएँ।
5. स्ट्रैप की लंबाई को ठीक करें ताकि आपका हाथ हमेशा आपकी कोहनी की ऊँचाई पर या उसके ऊपर रहे।
6. अपने गले के पास बने पैड को अपनी सुविधानुसार ठीक कर लें।

Taking off the sling

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

स्लिंग को नकिलना

1. फ़ास्टनर को ढीला करें और स्ट्रैप को बाहर नकिलें।
2. चोटलि हाथ से स्लिंग को आराम से बाहर नकिलें।

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.
- 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.

स्लिंग को पहनने के समय ध्यान रखने वाली बातें

जब तक आपको निर्देश नहीं दिए जाते, तब तक देखभाल संबंधी इन सामान्य दिशानिर्देशों का पालन करें।

- स्लिंग पर स्ट्रैप को ठीक कर लें ताकि आपका हाथ आपकी कोहनी से थोड़ा ऊपर रहे। इससे सूजन में कमी आती है।
- इस बात का ध्यान रखें कि आपकी कोहनी जटिनी हो सके उतनी स्लिंग के पीछे के पॉकेट में रहे।
- स्लिंग को समूथ रखें ताकि आपके हाथ के कनिरों पर कोई सकुड़न न हो। इससे आपके हाथों पर घाव हो सकते हैं।
- अपने हाथ और कंधों को धोने के लिए हर रोज स्लिंग को उतार दें। अपनी कांख (आर्मपटि) और त्वचा (स्कनि) को साफ़ करने के लिए गीले कपड़े का उपयोग करें। तौलिए से अच्छी तरह सूखा लें। चोटलि हाथ से अधिक गतिविधि करने से बचें।
- अपनी ऊँगलियों, कलाई और कोहनी के लिए कपड़े जाने वाले व्यायामों के बारे में पूछें।
- आपका स्लिंग हाथों से धोकर सुखाया जा सकता है। स्लिंग को धोने की स्थिति में आपको एक और स्लिंग खरीदने की ज़रूरत पड़ेगी।

कोई सवाल या समस्या होने पर अपने डॉक्टर, नर्स या थेरेपस्ट से बात करें।