

Pagsuot at Pagtulog gamit ang Arm Sling

Ang maayos na suot na sling ay nagpapahinga sa operadong braso at nagpoprotekta sa repair habang ang mga malambot na tisyu ay naghe-heal. Ang forearm ay dapat nakaupo sa halos horizontal na posisyon, na may nakatutok na siko at malayang makagalaw ang kamay.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang sling ay nagpoprotekta sa iyong balikat, siko, o pulso pagkatapos ng operasyon sa pamamagitan ng pagpigil sa paggalaw ng braso habang naghihigop ang pagkakaayos. Kung gaano katagal mo ito gagamitin ay nakadepende sa operasyon; ipapaliwanag ng iyong doktor ang detalye.

Paano ito suotin

Ang sling ay dapat sumuporta sa iyong forearms habang ang iyong siko ay nakabukol sa humigit-kumulang 90 degrees. Ang strap ay nakabalot sa iyong leeg at dumaan sa likod. Ang kamay ay dapat nakaupo nang kaunti nang mas mataas kaysa sa siko, hindi kailanman nakasalubong sa ibaba nito. Kung ang iyong mga daliri ay mukhang pamamaga o nararamdaman mong may pakiramdam ng pins-and-needles, malamang na masyadong mahigpit ang sling o masyadong mababa ang iyong braso; muling ayusin at ipaalam sa iyong physiotherapist.

Karamihan sa mga sling ay dinisenyo upang panatilihin ang braso malapit sa katawan. May ilang abduction slings (na may maliit na unan o wedge) na nagpapanatili ng braso kaunti nang malayo sa katawan; ang mga ito ay mas mabigat ngunit nagpapagaan ng karga sa isang na-repair na rotator cuff.

Pagtulog gamit ang sling

Sa unang isang o dalawang linggo, panatilihin ang sling habang natutulog maliban na lamang kung ang iyong surgeon ang nagbigay ng iba't ibang payo; ito'y upang maiwasan ang hindi sinasadyang pag-ikot patungo sa na-repair na bahagi o pag-ikot ng braso sa hindi tamang posisyon habang natutulog. Ang sariwang cotton na T-shirt sa ilalim ng strap ay makakatulong upang hindi ito magpakawing sa iyong leeg.

Karamihan sa mga tao ay mas komportable kapag naka-propped na semi-upright (sa isang recliner, o sa ilang unan o back wedge) kaysa sa paghiga nang patag, at pinakamainam na iwasan ang paghiga sa operated na gilid

sa maagang yugto. Kumain ng pain relief ka nang kaunti bago matulog upang ito ay maging epektibo na kapag ikaw ay nakahiga na.

Kailan ito matatangal?

Karaniwang maaari mong tanggalin ang sling nang sandali upang maghugas, mag-ayos ng damit, at gumawa ng mga banayad na ehersisyo na inirekomenda ng iyong pisikal na terapeuta. Dapat igo ang iyong kamay at siko labas ng sling nang ilang beses sa isang araw upang maiwasan ang pagkasikip nito, kahit na pinoprotektahan ang balikat.

Kalinisan

Ang sling mismo ay maaaring hugasan ng kamay sa mainit na sabon na tubig; hayaang matuyo ito sa hangin. Mas komportable ang paglalagay ng sariwang cotton na T-shirt sa ilalim ng sling kaysa sa direktang kontak ng balat sa strap. Panatiliing tuyo ang sugat hangga't hindi pa ibinibigay ng iyong doktor ang ibang utos.

Kailan tawagan ang aming klinika

- Kapag ang kamay ay naging malamig, asul, o pamamanhid na hindi nawawala kahit binabawasan ang sling
- Matinding sakit na hindi nababawasan ng gamot pang-alis ng sakit
- Lagnat o may problema sa sugat