

आर्मस्लिंग पहनना और सोना

एक अच्छी तरह से फिट किया गया स्लिंग ऑपरेटेड हाथ को आराम देता है और नरम ऊतकों के ठीक होने के दौरान मरम्मत की रक्षा करता है। अग्रहस्त को मोटे तौर पर क्षैतिज रूप से रखा जाना चाहिए, कोहनी को अंदर धकेल दिया जाना चाहिए और हाथ को हिलाने के लिए स्वतंत्र होना चाहिए।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

सर्जरी के बाद एक स्लिंग आपके कंधे, कोहनी या कलाई की रक्षा करता है क्योंकि यह मरम्मत के ठीक होने के दौरान हाथ को हिलने से रोकता है। आप इसे कितने समय तक पहनते हैं यह ऑपरेशन पर निर्भर करता है; आपका सर्जन आपको विशेष रूप से बताएगा।

इसे कैसे पहनें

स्लिंग को आपके कोहनी को लगभग 90 डिग्री पर झुकाते हुए आपके अग्रहस्त का समर्थन करना चाहिए। पट्टा आपकी गर्दन के चारों ओर और पीठ के पार जाता है। हाथ को कोहनी से थोड़ा ऊपर रखना चाहिए, कभी भी इसके नीचे लटकना नहीं चाहिए। यदि आपकी उंगलियाँ सूजी हुई दिखती हैं या सुई और पिन की तरह महसूस होती हैं, तो स्लिंग शायद बहुत तंग है या आपकी बांह बहुत नीचे लटक रही है; स्थिति बदलें और अपने फिजियोथेरेपिस्ट को बताएं।

अधिकांश स्लिंग्स को हाथ को शरीर के करीब रखने के लिए डिज़ाइन किया गया है। कुछ अपहरण स्लिंग (छोटे तकिए या खंभे के साथ) हैं जो हाथ को शरीर से थोड़ा दूर रखते हैं; ये भारी होते हैं लेकिन मरम्मत किए गए रोटटर कफ पर भार को कम करते हैं।

स्लिंग में सोते हुए

पहले एक या दो हफ्ते के लिए, जब तक कि आपके सर्जन ने आपको अन्यथा नहीं बताया है, तब तक रात भर स्लिंग पर रखें; यह आपको अचेतन रूप से मरम्मत पर लुढ़कने या अपने हाथ को खराब स्थिति में मोड़ने से रोकता है जबकि आप सो रहे हैं। पट्टा के नीचे एक ताजा कपास टी-शर्ट इसे आपकी गर्दन रगड़ने से रोकता है।

अधिकांश लोग फ्लैट लेटने की तुलना में अर्ध-उठाकर (एक रेक्लेडर में, या कुछ तकिए पर या पीठ के किनारे पर) बहुत अधिक आरामदायक होते हैं, और शुरुआती समय में ऑपरेटेड पक्ष पर लेटने से बचना सबसे अच्छा होता है। अपने दर्द निवारक को बिस्तर से थोड़ा पहले लें ताकि जब आप आराम करें तब तक इसका असर हो गया हो।

जब यह बंद कर सकते हैं?

आप आमतौर पर अपने फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्धारित हल्के व्यायाम करने, कपड़े पहनने और धोने के लिए स्लिंग को थोड़ी देर के लिए उतार सकते हैं। आपके हाथ और कोहनी को दिन में कई बार स्लिंग से बाहर निकाला जाना चाहिए ताकि उन्हें कठोर होने से रोका जा सके, यहां तक कि जब कंधे की सुरक्षा की जा रही हो।

स्वच्छता

स्लिंग को गर्म साबुन पानी में हाथ से धोया जा सकता है; इसे हवा में सूखने दें। स्लिंग के नीचे एक ताजा कपास की टी-शर्ट त्वचा से पट्टा संपर्क की तुलना में अधिक आरामदायक है। जब तक आपका सर्जन अन्यथा न कहे तब तक घाव को सूखा रखें।

हमें कब कॉल करें

- हाथ ठंडा, नीला या सुन्न हो जाता है जो स्लिंग ढीला होने पर नहीं जाता है
- गंभीर दर्द जिसे दर्द निवारक स्पर्श नहीं करता
- बुखार या घाव की समस्या