

# ਬਾਹ ਦੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ

ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਸਲਿੰਗ ਆਪਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਲਗਭਗ ਖਿਤਿਜੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਹਲੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ, ਕੋਹਲੀ ਜਾਂ ਮੁਠੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸੇਗਾ।

## ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

ਸਲਿੰਗ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਹੱਥ (forearm) ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਹਲੀ ਲਗਭਗ 90 ਡਿਗਰੀ ਮੁੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੱਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਕੋਹਲੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਟਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸੋਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ/ਸੁੰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਲਿੰਗ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਟਾਈਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਹੇਠਾਂ ਲਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਸਥਿਤੀ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਲਿੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੱਥ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੇ। ਕੁਝ ਅਬਡਕਸ਼ਨ ਸਲਿੰਗ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਤਲੀਆ ਜਾਂ ਫੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ (rotator cuff) 'ਤੇ ਬੋਝ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ

ਪਹਿਲੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਦੂਜਾ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਪਾਈ ਰੱਖੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੁੜਕਣ ਜਾਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਟੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਰਗੜਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅੱਧੇ-ਸਿੱਧੇ (ਰੀਕਲਾਈਨਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਕੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਤਕੀਏ 'ਤੇ) ਸਿੱਧੇ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਓਪਰੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭੁਜਾ 'ਤੇ ਲਿਟਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

## ਇਹ ਕਦੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

---

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਲਕੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੁਜਾ (shoulder) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਫ਼ਾਈ

---

ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਣ ਦਿਓ। ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਪੱਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਘਾ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।

## ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

---

- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਠੰਡਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਜਿਸ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਘਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ