



آرم سلنگ پہنا اور اس میں اسونا

[صفحہ ۱۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر] پیشانی کا بازو تقریباً افقی طور پر بیٹھا ہونا چاہیے، کہنی کو اندر ڈال دیا جائے اور ہاتھ ہلنے کے لیے آزاد ہو جائے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

آپریشن کے بعد آپ کے کندھے، کہنی یا کلائی کی حفاظت کرتا ہے کیونکہ یہ آپ کے بازو کو حرکت سے روکتا ہے جب تک کہ مرمت کی جگہ ٹھیک نہیں ہو جاتی۔ آپ اسے کب تک پہنتے ہیں اس کا انحصار آپریشن پر ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو خاص طور پر بتائے گا۔

اسے کیسے پہنا جائے

آپ کے کوہنی کو تقریباً 90 ڈگری پر جھکا دیا جائے۔ پٹا آپ کی گردن کے ارد گرد اور پیچھے کے پار جاتا ہے۔ ہاتھ کو کوہنی سے تھوڑا سا اونچا ہونا چاہئے، اس سے نیچے کبھی نہیں لٹکنا چاہئے۔ اگر آپ کی انگلیوں میں سوجن نظر آتی ہے یا آپ کو انگوٹھے اور سونے کی طرح محسوس ہوتا ہے تو، سلنگ شاید بہت تنگ ہے یا آپ کا بازو بہت کم لٹکا ہوا ہے۔ دوبارہ پوزیشن بنائیں اور اپنے فزیوتھیراپسٹ کو بتائیں۔

زیادہ تر سلنگ جسم کے قریب بازو رکھنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ کچھ اغوا سلنگ (ایک چھوٹا سا تکیہ یا پتھر کے ساتھ) ہیں جو بازو کو جسم سے تھوڑا دور رکھتا ہے۔ یہ بھاری ہیں لیکن مرمت شدہ روٹریٹرینف پر بوجھ کو کم کرتے ہیں۔

ایک پٹائی میں سونا

پہلے ایک یا دو ہفتوں کے لئے، آپ کے سرجن نے آپ کو دوسری صورت میں نہیں بتایا ہے جب تک کہ، رات بھر پر sling رکھنے؛ یہ آپ کو غیر شعوری مرمت پر رولنگ یا آپ سو رہے ہیں جبکہ ایک بری پوزیشن میں بازو موڑنے روکتا ہے۔ پٹا کے نیچے ایک تازہ کپاس ٹی شرٹ یہ آپ کی گردن رکڑ روکتا ہے۔

زیادہ تر لوگ فلیٹ لیٹے رہنے کے بجائے نیم سیدھے (ایک ریکلینر میں، یا کچھ تکیوں یا ایک کچ پر) زیادہ آرام دہ اور پرسکون ہوتے ہیں، اور ابتدائی طور پر آپریشن کی طرف لیٹے رہنے سے گریز کرنا بہتر ہے۔ بستر پر جانے سے کچھ دیر پہلے اپنا درد کم کرنے والا ادویہ لیں تاکہ جب آپ آرام کر لیں تو اس کا اثر ہو چکا ہو۔

جب یہ دور ہو سکتا ہے؟

عام طور پر آپ اپنے فزوتھیراپسٹ کی تجویز کردہ دھونے، کپڑے پہننے اور ہلکی مشقیں کرنے کے لیے تھوڑی دیر کے لیے اس پٹی کو اتار سکتے ہیں۔ آپ کے ہاتھ اور گوبنی کو دن میں کئی بار سلائنگ سے باہر منتقل کیا جانا چاہئے تاکہ ان کو سخت ہونے سے روکا جاسکے، یہاں تک کہ جب کندھے کی حفاظت کی جا رہی ہو۔

حفظانِ صحت

پھینٹ خود کو گرم صابن والے پانی میں ہاتھ سے دھویا جاسکتا ہے۔ اسے ہوا میں خشک ہونے دیں۔ ایک تازہ کپاس ٹی شرٹ کے نیچے پٹا جلد سے پٹا رابطے کے مقابلے میں زیادہ آرام دہ ہے۔ زخم کو خشک رکھیں جب تک آپ کا سرجن اس کے برعکس نہ کہے۔

ہمیں کب کال کریں

- ہاتھ ٹھنڈا، نیلا، یا بے حس ہو جاتا ہے جو پھینکنے کے بعد بھی نہیں جاتا ہے
- شدید درد جو دردی امداد کو چھو نہیں
- بخار یا زخم کے مسائل