

# How to Wear and Care for Your Splint

This splint was custom made for you to protect your joint and bones while you heal. Follow the directions below to learn how to wear and care for your splint.

## **When to wear your splint** (follow the direction that is checked)

- Always wear your splint. Removing the splint may cause damage to your injured area. As you heal, your doctor may give you different directions.
- Wear your splint except to exercise and bathe.
- Wear your splint at night and during rest periods only.
- Wear your splint during the daytime only.

## **Precautions**

- Keep the splint away from open flames because it will burn.
- Keep the splint away from heat, water heaters, or prolonged sunlight such as in a hot closed car. Excessive heat will cause the splint to change shape.
- Put your hand and forearm up on pillows or a wedge while in bed or when sitting.
- If your splint causes any of the following problems remove it and call your therapist right away.
  - Pressure area such as sores or red marks that do not go away within one hour after removing the splint
  - Increased swelling
  - Excessive stiffness, pain or numbness
  - Blisters

# كيفية ارتداء الجبيرة والعناية بها

تم إعداد هذه الجبيرة خصيصاً لك من أجل حماية مفاصلك وعظامك أثناء الالتئام. اتبع الإرشادات الموضحة أدناه لمعرفة كيفية ارتداء الجبيرة والعناية بها.

## وقت ارتداء الجبيرة (اتبع الإرشاد المحدد)

- احرص على ارتداء الجبيرة دائماً، حيث إن خلع الجبيرة قد يُلحق تلفاً بالمنطقة المصابة. وقد يقدم لك الطبيب المعالج إرشادات مختلفة أثناء الالتئام.
- احرص على ارتداء الجبيرة إلا عند ممارسة التمارين أو الاستحمام.
- احرص على ارتداء الجبيرة بالليل وأثناء فترات الاستراحة فقط.
- احرص على ارتداء الجبيرة أثناء النهار فقط.

## الاحتياطات

- أبعد الجبيرة عن أسنة اللهب المكشوفة لأنها ستحترق.
- أبعد الجبيرة عن الحرارة أو سخانات المياه أو تجنب تعريضها لضوء الشمس لفترات طويلة كما في حالة وضعها داخل سيارة مغلقة في جو حار، حيث إن الحرارة الزائدة قد تؤدي إلى تغيير شكل الجبيرة.
- ارفع يدك والساعد لأعلى على وسائد أو إسفين أثناء النوم على السرير أو أثناء الجلوس.
- إذا تسببت الجبيرة في أي من المشكلات التالية، فاخلعها واتصل بأخصائي العلاج الطبيعي على الفور.
  - منطقة ضغط مثل دماغ أو علامات حمراء لا تختفي خلال ساعة من إزالة الجبيرة.
  - ورم زائد
  - تصلب أو ألم أو تنميل زائد
  - بثور

## **How to clean your splint**

If you are able to take your splint off for a period of time, this is a good time to clean it.

- Clean the splint with soap and warm water and scrub it with a small brush.
- Rub the inside of the splint with alcohol to reduce odor.
- Hand wash the Velcro straps and stockinet with warm, soapy water and then air dry.

**Talk to your doctor, nurse or therapist if you have any questions or concerns.**

## كيفية تنظيف الجبيرة

- إذا كان بإمكانك خلع الجبيرة لبعض الوقت، فهذا هو الوقت المناسب لتنظيفها.
- احرص على تنظيف الجبيرة بالصابون والماء الدافئ وحكها بفرشاة صغيرة.
  - احرص على حك الجزء الداخلي من الجبيرة بالكحول من أجل تقليل الرائحة.
  - اغسل أشرطة وأقمشة فيلكرو القطنية يدويًا بالماء الدافئ والصابون ثم قم بتجفيفها في الهواء.

تحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).