

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

Как носить и как ухаживать за шиной

Ваша шина была изготовлена специально для Вас для защиты суставов и костей на период заживления. Выполняйте нижеописанные рекомендации для того, чтобы узнать, как носить шину и как ухаживать за ней.

Когда надевать шину (выполняйте только отмеченные пункты)

- Носите шину постоянно. Снятие шины может привести к повреждению травмированного участка. По мере заживления Ваш врач может назначить Вам другие предписания.
- Носите шину постоянно за исключением того времени, когда Вы делаете упражнения или моетесь.
- Носите шину ночью или во время отдыха.
- Носите шину только в дневное время.

Меры предосторожности

- Храните шину вдали от открытого огня, поскольку она может загореться.
- Храните шину вдали от источников тепла, водяных нагревателей или под длительным воздействием солнечного света, например в нагретом закрытом автомобиле. Чрезмерное тепло может привести к деформации шины.
- Находясь в лежачем или сидячем положении, кладите кисть руки и предплечье на подушки.
- Если при использовании шины возникает какая-либо из следующих проблем, снимите ее и немедленно позвоните своему физиотерапевту.
 - Следы или красные пятна на сдавленных участках не проходят в течение часа после снятия шины
 - Увеличение отека
 - Чрезмерное напряжение, боль или онемение
 - Волдыри

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.

Как мыть шину

Если Вы можете снимать шину на какое-то время – это самый подходящий момент для того, чтобы ее вымыть.

- Вымойте шину теплой водой с мылом, используя маленькую щетку.
- Для устранения запаха протрите внутреннюю часть шины спиртом.
- Застежку-липучку и трикотажное полотно постирайте вручную теплой мыльной водой, а затем высушите на воздухе.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу, медсестре или физиотерапевту.

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.