

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.

Как носить и 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 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 дать Вам другие указания.
- Носите шину постоянно за исключением того времени, когда Вы делаете упражнения или моетесь.
- Носите шину только 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 и избегайте длительного воздействия солнечного света, как 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.

- If your splint causes any of these 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

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.

- Если при использовании шины возникает какая-либо из следующих проблем, снимите шину 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

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.

2007– 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

How to Wear and Care for Your Splint. Russian.