

# ارتداء حاملة الكتف

## Wearing a Shoulder Sling

A shoulder sling is used to support your arm after injury or surgery. It may also be used to limit movement or to raise the arm to reduce pain and swelling.

تُستخدم حاملة الكتف لدعم الذراع بعد الإصابة أو الجراحة. كما قد تُستخدم للحد من الحركة أو رفع الذراع من أجل تقليل الألم والورم.

### When to wear the sling

- All the time until your follow up appointment.
- As you need for comfort.
- During the day.
- At night while you sleep.
- Remove your sling each day to wash your arm or to do your exercises.

### الوقت المناسب لارتداء الحاملة

- طوال الوقت حتى موعد المتابعة.
- كلما احتجت إليها من أجل الشعور بالارتياح.
- أثناء اليوم.
- بالليل أثناء النوم.
- اخلع الحاملة يوميًا لغسل ذراعك أو لممارسة التمارين.

### Putting on the sling

#### Your sling will have:

- A strap that fits over your shoulder and back
- A pouch or pocket to hold your elbow and lower arm

### تثبيت الحاملة

#### ستتضمن الحاملة:

- شريطًا يوضع فوق الكتف والظهر
- جراب أو جيب للإمساك بالمرفق والجزء السفلي من الذراع

#### How to put on the sling:

1. Start by sliding the closed end of the sling over your hand on the injured side.
2. Fit the sling on your arm, so your elbow is back in the pocket as far as it can go.



#### كيفية تثبيت الحاملة:

1. ابدأ بزلق الطرف المغلق من الحاملة فوق اليد على الجانب المصاب.
2. تثبت الحاملة فوق الذراع بحيث يكون المرفق للخلف في الجيب إلى أقصى ما يمكن.

3. The long strap of the sling should go from the back of your injured arm, across your back to your other shoulder and down your chest.



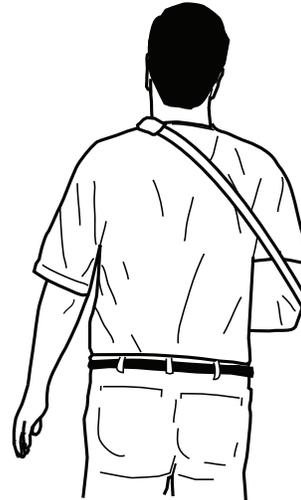
**or**

If you are not able to work the strap around, you may attach the strap to the fastener and then lift the strap over your head to the opposite shoulder.

4. Attach the long strap to the fastener on the sling near your wrist.
5. Adjust the length of the strap, so your hand is always at or above the level of your elbow.
6. Move the pad on the shoulder strap near your neck, so it feels comfortable.

## Taking off the sling

1. Loosen the fastener and take the strap out.
2. Gently remove the sling from the injured arm.



3. ينبغي أن يمر شريط الحاملة الطويل من خلف الذراع المصاب، عبر الظهر إلى الكتف الآخر وأسفل الصدر.

**أو**

إذا لم تتمكن من لف الشريط، فيمكنك توصيله بالمشبك ثم رفعه فوق الرأس إلى الكتف المقابل.

4. قم بتوصيل الشريط الطويل بالمشبك على الحاملة بالقرب من الرسغ.

5. اضبط طول الشريط بحيث تكون يدك دائماً عند مستوى المرفق أو فوقه.

6. حرّك البطانة الموجودة على شريط الكتف بالقرب من الرقبة بحيث تشعر بالارتياح.

## خلع الحاملة

1. فك المشبك واخلع الشريط.
2. اخلع الحاملة برفق من الذراع المصاب.

## Care while wearing the sling

Unless you have been instructed otherwise, follow these general care guidelines:

- Adjust the strap on the sling, so your hand is slightly higher than your elbow. This helps reduce swelling.
- Be sure your elbow is back in the pocket of the sling as far as possible.
- Smooth the sling, so there are no wrinkles along your arm that may cause sore spots.
- Remove the sling each day to wash your arm and shoulder. Use a damp washcloth to wash your armpit and skin. Dry well with a towel. Limit movement of your injured arm.
- Ask about exercises for your fingers, wrist and elbow.
- Your sling can be hand washed and air dried. You may need to purchase another sling to wear while one is being cleaned.

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

## العناية أثناء ارتداء الحاملة

اتبع إرشادات العناية التالية ما لم يكن الطبيب قد نصحك بغيرها:

- اضبط الشريط على الحاملة بحيث تكون اليد أعلى من المرفق قليلاً. فذلك يساعد على تقليل الورم.
- تأكد من أن المرفق موضوع للخلف داخل الحاملة بأقصى ما يمكن.
- احرص على تسوية الحاملة بحيث لا تكون بها تجعيدات على طول الذراع مما قد يؤدي إلى وجود مناطق متقرحة.
- اخلع الحاملة يومياً لغسل اليد والكتف. استخدم قطعة قماش رطبة لغسل أسفل الإبط والجلد. احرص على التجفيف جيداً باستخدام منشفة. قلل من حركة الذراع المصاب.
- استفسر عن تمارين الأصابع والرسغ والمرفق.
- يمكن غسل الحاملة باليد وتجفيفها في الهواء. وقد تحتاج إلى شراء حاملة جديدة لارتدائها أثناء تنظيف الأخرى.

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