

# Porter une écharpe d'immobilisation de l'épaule

## 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.

Une écharpe d'immobilisation sert à soutenir votre bras après une blessure ou une opération chirurgicale. Elle peut également être utilisée pour limiter le mouvement ou pour soulever le bras afin de réduire la douleur et l'inflammation.

### 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.

### Quand faut-il porter votre écharpe d'immobilisation ?

- En permanence, jusqu'à votre rendez-vous de suivi.
- Selon les besoins pour vous soulager.
- La journée.
- La nuit, pendant que vous dormez.
- Enlevez votre écharpe tous les jours pour vous laver le bras et pour faire vos exercices.

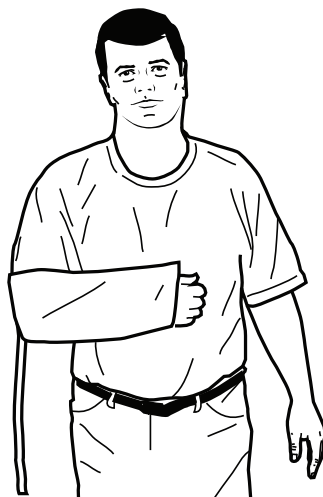
### Putting on the sling

#### Your sling will have:

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

#### 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.



### Mettre l'écharpe d'immobilisation

#### Votre écharpe comporte :

- Une sangle qui passe sur l'épaule et dans le dos
- Une poche qui maintient le coude et l'avant-bras

#### Comment mettre l'écharpe :

1. Commencez en faisant glisser l'extrémité fermée de l'écharpe sur votre main du côté blessé.
2. Placez l'écharpe sur votre bras de façon à ce que votre coude soit enfoncé au maximum dans la poche.

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.



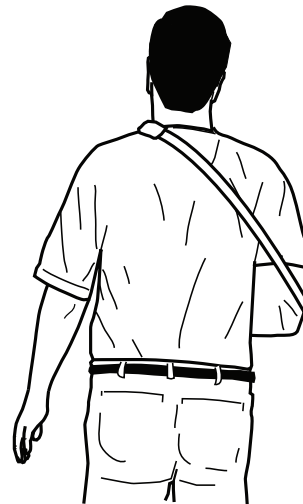
**or**

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. La longue sangle de l'écharpe doit partir de l'arrière du bras blessé, passer à travers le dos jusqu'à l'autre épaule et redescendre sur la poitrine.

**ou**

Si vous n'arrivez pas à attacher la sangle de

cette façon, vous pouvez l'accrocher à la fixation puis la faire passer par-dessus la tête jusqu'à l'épaule opposée.

4. Attachez la longue sangle à la fixation de l'écharpe située à côté du poignet.
5. Réglez la longueur de la sangle, de façon à ce que votre main se situe toujours à la hauteur ou au-dessus du coude.
6. Faites glisser la protection sur la sangle d'épaule jusqu'au cou, de façon à ce que ce soit confortable.

## Retirer l'écharpe d'immobilisation

1. Détachez la fixation et retirez la sangle.
2. Retirez l'écharpe du bras blessé avec précaution.

## 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.**

## Précautions à prendre lorsque vous portez l'écharpe d'immobilisation

Sauf avis contraire, suivez ces recommandations générales :

- Ajustez la sangle de façon à ce que votre main se trouve légèrement plus haut que le coude. Ceci permet de réduire l'inflammation.
- Veillez à enfoncer votre coude au maximum dans la poche formée par l'écharpe.
- Tirez sur l'écharpe pour éliminer les plis qui pourraient provoquer des points douloureux de long du bras.
- Enlevez votre écharpe tous les jours pour vous laver le bras et l'épaule. Utilisez une lingette humide pour vous laver l'aisselle et la peau. Séchez bien avec une serviette. Limitez le mouvement de votre bras blessé.
- Renseignez-vous sur les exercices à faire pour les doigts, le poignet et le coude.
- Votre écharpe d'immobilisation peut être lavée à la main et séchée à l'air libre. Vous devrez peut-être acheter une seconde écharpe pour la porter pendant que vous lavez la première.

**Demandez conseil à votre médecin, votre infirmière ou votre thérapeute si vous avez des questions ou des préoccupations.**