

शोल्डर स्लिंगि पहनना

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.

शोल्डर स्लिंगि का उपयोग चोट लगने या सर्जरी के बाद सहारा देने के लिए किया जाता है। दर्द या सूजन कम करने के लिए यह हाथों की गतिविधिको कम करने के लिए उपयोग में लाया जाता है।

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.

स्लिंगि को कब पहनना चाहिए

- अगले अपोइंटमेंट तक पूरे समय तक।
- जब आपको आराम की ज़रूरत हो।
- दिन के समय।
- रात में सोते समय।
- अपने हाथ धोने या व्यायाम करने के लिए हर रोज स्लिंगि को उतार दें।

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

स्लिंगि पहनना

आपके स्लिंगि में होंगे:

- एक स्ट्रैप जो आपके कंधे और पीठ पर फ़िट बैठेगा
- आपकी कोहनी या हाथ के नचिले हिस्से को पकड़ने के लिए एक पाउच या पैंकेट

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.



स्लिंगि को कैसे पहनना चाहिए:

1. चोटलि सरि की ओर अपने हाथ पर स्लिंगि के बंद सरि को स्लाइड करके पहनने की शुरुआत करें।
2. स्लिंगि को अपने हाथों पर इस प्रकार फ़िट कर ले की आपकी कोहनी पॉकेट में जतिनी हो सके उतनी अंदर चली जाए।

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.



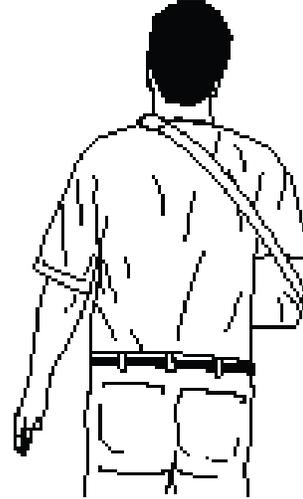
or

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. सबसे लंबा स्ट्रैप आपके चोटलि हाथ के पीछे से दूसरे हाथ के पीछे से होते हुए आपके सीने के नीचे जाना चाहिए।

या

अगर आप स्ट्रैप को बांधने में समर्थ नहीं हैं, तो आप स्ट्रैप को फ़ास्टर से बाँध सकते हैं और उसके बाद स्ट्रैप को सरि के ऊपर से ले जाकर दूसरे कंधे पर ले जा सकते हैं।

4. लंबे स्ट्रैप को अपनी कलाई के पास बने फ़ास्टर में लगाएँ।
5. स्ट्रैप की लंबाई को ठीक करें ताकि आपका हाथ हमेशा आपकी कोहनी की ऊँचाई पर या उसके ऊपर रहे।
6. अपने गले के पास बने पैड को अपनी सुविधानुसार ठीक कर लें।

स्लिंग को निकालना

1. फ़ास्टर को ढीला करें और स्ट्रैप को बाहर निकालें।
2. चोटलि हाथ से स्लिंग को आराम से बाहर निकालें।

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.

सलुगल को पहनने के समय धुयान रखने वाली बातें

जब तक आपको नरुददेश नही दएल जाते, तब तक देखभाल संबधी इन सामानुय दशलानरुददेशों का पालन करे।

- सलुगल पर स्टुरैप को ठीक कर ले ताकल आपका हाथ आपकी कोहनी से थोड़ा ऊपर रहे। इससे सूजन में कमी आती है।
- इस बात का धुयान रखे कल आपकी कोहनी जतलनी हो सके उतनी सलुगल के पीछे के पॉकेट में रहे।
- सलुगल को सुमूथ रखे ताकल आपके हाथ के कनारों पर कोई सकुडुन न हो। इससे आपके हाथों पर घाव हो सकते है।
- अपने हाथ और कंधों को धोने के लएल हर रोज सलुगल को उतार दे। अपनी कांख (आरुमपटल) और त्वचा (सुकनल) को साफ़ करने के लएल गीले कपड़े का उपयोग करे। तौलएल से अच्छी तरह सूखा ले। चोटलल हाथ से अधकल गतवलधल करणे से बचे।
- अपनी ऊंगललुयों, कलाई और कोहनी के लएल कएल जाने वाले वुयुयामों के बारे में पूछे।
- आपका सलुगल हाथों से धोकर सुखाया जा सकता है। सलुगल को धोने की सुथतललल में आपको एक और सलुगल खरीदने की जरूरत पड़ेगी।

कोई सवाल या समस्या होने पर अपने डॉक्टर, नर्स या थेरेपसलुट से बात करे।