

शोल्डर स्लडि (Shoulder Sling) लगाउने

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 स्लडि पाखुरामा चोट लागेपछि वा शल्यक्रिया गरेपछि पाखुरालाई साहारा दनि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई पाखुराको हलचल सीमति राख्न वा दुखाई कम गर्न र सुन्ननि नदनिका लागि पाखुरालाई उचाल्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

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.

स्लडि कतबेला प्रयोग गर्ने

- तपाईंको अर्को अपोइटमेन्टसम्म हरेक समय प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई आरामका लागि आवश्यक भएसम्म।
- दनिभरि।
- राती सुतेको बेला।
- हात धुन वा शारीरिक व्यायाम गर्न हरेक दनि आफ्नो स्लडि फुकाल्नुहोस्।

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

स्लडि लगाउने

तपाईंको स्लडिमा नमिन् कुराहरू हुनेछन्:

- तपाईंको काँध र पठियुका लागि उपयुक्त हुने एउटा पट्टी
- तपाईंको कुहनि र तल्लो हात राख्न एउटा थैली वा खल्ती

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.



स्लडि कसरी लगाउने:

1. बन्द स्लडिलाई छेउबाट खोलेर आफ्नो हातको चोट लागेको भागमा बेरेर सुरु गर्नुहोस्।
2. आफ्नो कुइना स्लडिको खल्तीमा जतसिक्दो पछाडि जान सक्ने गरी स्लडिलाई हातमा फिट गर्नुहोस्।

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.



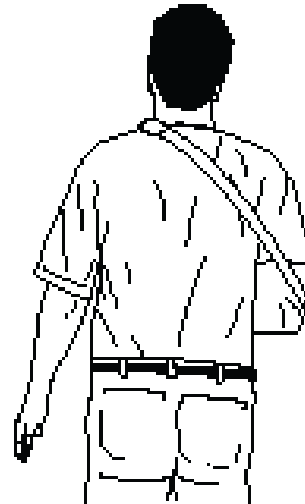
or

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. स्लडिङको लामो पट्टी तपाईंको चोटग्रस्त पाखुराको पछाडबाट, पठियु हुँदै र तपाईंको अर्को काँध हुँदै तपाईंको छातीको तलबाट लैजानुपर्छ ।

वा

यदि तपाईं पट्टीलाई यसरी बेर्न सक्नुहुन्न भने, तपाईं पट्टीलाई फास्नरमा बाँधेर त्यसपछि पट्टीलाई शरिमाथि बाट उठाएर अर्को काँधसम्म पुर्याउन सक्नुहुन्छ ।

4. लामो पट्टीलाई आफ्नो स्लडिङमा भएकोनाडी नजिकैको फास्नरमा बाँध्नुहोस् ।
5. पट्टीको लम्बाइ सधैं आफ्नो कुइनाको सीधा वा सोभन्दा माथि पर्ने गरी समायोजन गर्नुहोस् ।
6. सजिलो महशुस होस् भन्नका लागि पट्टीमा रहेको प्याडलाई आफ्नो घाँटी नजिकै सार्नुहोस् ।

स्लडिङ फुकाल्ने

1. फास्नरलाई खुकुलो पारी पट्टीलाई बाहिर निकाल्नुहोस् ।
2. चोट लागेको हातबाट स्लडिङलाई बसितारै निकाल्नुहोस् ।

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.

सलडि नकाल्दा ध्यान दनिपरने कुराहू

तपाईंलाई यसो गर्ने भनी नरिदेशन नर्दासम्म, नमिन नरिदेशनहरूको पालना गर्नुहोस्:

- सलडिको पट्टीलाई आफ्नो हात कुहनि भन्दा थोरै माथिरिहने गरी समायोजन गर्नुहोस्। यसो गर्दा कम सुन्ननि हुन्छ।
- आफ्नो कुहनि सलडिको खलतीमा जानसक्ने जत पिछाडिसम्म गएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- हातमा घाउ नै परने गरी छाला खुम्चिएर चाउरी नपरोस् भनेर सलडिलाई चपिलो पार्नुहोस्।
- आफ्ना हात र कुम धुन सलडिलाई दनिहुँ फुकाल्नुहोस्। आफ्नो काखीमुनि र छाला सफा गर्न कपडा भजिएर प्रयोग गर्नुहोस्। तौलियाले राम्ररी पुछेर सुख्खा पार्नुहोस्। चोट लागेको हातलाई कम चलाउनुहोस्।
- आफूले गर्नुपर्ने औंला, नाडी र कुहनिाको व्यायामको बारेमा जानकारी लनुहोस्।
- तपाईंको सलडि हातले धुन मलिने वा हावाले मात्र सुकउन मलिने हुन सक्छ। तपाईंले एउटा सलडि सफा गर्दा लगाउनका लागि अर्को सलडि कनिनुपर्ने हुनसक्छ।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा जजिआसाहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक, नर्स वा थेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।