

# Использование плечевого бандажа

## 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.

Плечевой бандаж поддерживает руку после травмы или хирургической операции. Также он может использоваться, чтобы ограничить подвижность руки или приподнять ее для уменьшения боли и припухлости.

### 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.

### Когда носить бандаж

- Постоянно до визита к врачу
- При появлении болевых ощущений
- В течение дня
- Ночью во время сна
- Ежедневно снимайте бандаж, чтобы помыть руку или выполнить упражнения

### 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

### Ношение бандажа

#### Бандаж состоит из:

- Ремня, проходящего через плечо и спину
- Муфты, удерживающей локоть и предплечье

### 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.



### Как надеть бандаж

1. Наденьте закрытую часть бандажа (муфту) на травмированную руку так,
2. чтобы локоть находился как можно глубже.

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.



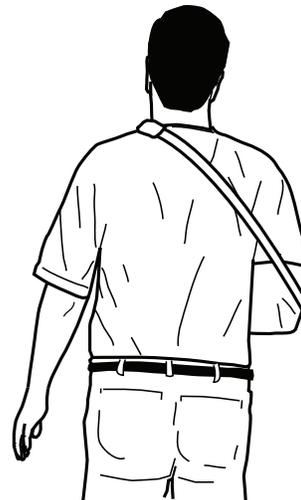
**or**

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. Длинный ремень должен начинаться от внутренней стороны травмированной руки и идти через спину, противоположное плечо и грудную клетку.

### **Другой вариант**

Если вы не можете

обернуть ремень через себя, можно прикрепить его к фиксатору, продеть его через голову и положить на противоположное плечо.

4. Прикрепите длинный ремень к фиксатору, расположенному на биндаже в районе запястья.
5. Отрегулируйте длину ремня так, чтобы рука всегда находилась на уровне локтя или выше.
6. Для удобства сдвиньте накладку на ремне ближе к шее.

## Как снять биндаж

1. Ослабьте фиксатор и вытащите из него ремень.
2. Аккуратно снимите биндаж с травмированной руки.

## 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.**

## Правила использования бандажа

Если не рекомендовано иное, соблюдайте следующие общие правила использования бандажа:

- Отрегулируйте длину ремня таким образом, чтобы рука находилась немного выше локтя. Это позволяет уменьшить припухлость.
- Локоть должен находиться как можно глубже в муфте.
- Разгладьте бандаж, чтобы на нем не было складок, которые могут натереть кожу.
- Ежедневно снимайте бандаж, чтобы помыть руку и плечо. Очищайте руку и подмышечную впадину влажной тканью, а затем тщательно вытирайте полотенцем. Ограничьте движения травмированной рукой.
- Попросите врача показать вам упражнения для разработки пальцев, запястья и локтевого сустава.
- Бандаж можно стирать вручную и сушить естественным способом. Подумайте о приобретении второго бандажа для использования во время стирки и сушки первого.

**Если у вас есть вопросы или сомнения, обратитесь к своему врачу, медсестре или физиотерапевту.**