

Đeo Đai Quấn Vai

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.

Dùng đai quấn vai để đỡ cánh tay sau khi bị thương hay phẫu thuật. Cũng có thể dùng đai quấn vai này để hạn chế cử động hay nâng tay nhằm giảm đau và sưng tấy.

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.

Khi nào nên đeo đai quấn vai

- Đeo liên tục cho đến buổi thăm khám theo dõi.
- Khi cần để thoải mái.
- Trong ngày.
- Vào ban đêm khi đi ngủ.
- Tháo dây đeo hàng ngày để vệ sinh cánh tay hoặc để tập thể dục.

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

Đeo đai quấn vai vào

Đai quấn vai phải có:

- Đai đủ dài vừa với vai và lưng
- Túi hoặc khoang giữ khuỷu tay và cẳng tay

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.



Cách đeo đai quấn vai:

1. Bắt đầu bằng cách trượt đầu kín của dây đeo lên bàn tay ở bên bị thương.
2. Quấn dây đeo lên cánh tay sao cho khuỷu tay đưa vào trong túi sâu hết mức có thể.

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.



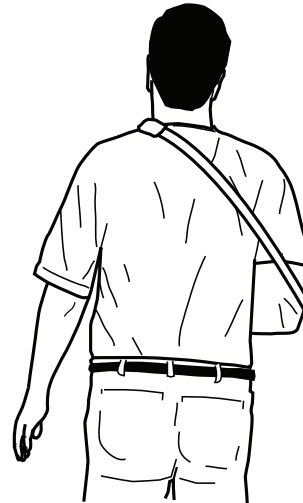
or

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. Phần đai dài của đai quần vai phải quấn từ mặt sau của cánh tay bị thương, qua lưng và vắt sang bên vai còn lại rồi xuôi xuống ngực.

hoặc

Nếu không có khả năng quấn đai, có thể gắn phần đai vào

đầu chốt rồi nhắc đai qua đầu sang vai bên kia.

4. Gắn phần đai dài vào đầu chốt trên đai quần vai gần cổ tay.
5. Điều chỉnh chiều dài của đai sao cho bàn tay luôn bằng hoặc cao hơn khuỷu tay.
6. Di chuyển tấm đệm trên đai vai đến gần cổ sao cho cảm thấy thoải mái.

Tháo đai quần vai

1. Nới lỏng đầu chốt rồi tháo đai ra.
2. Nhẹ nhàng tháo dây đeo ra khỏi cánh tay bị thương.

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.

Chăm sóc khi đeo đai quần vai

Trừ khi được chỉ định khác, hãy làm theo hướng dẫn chăm sóc chung sau:

- Điều chỉnh đai trên dây đeo sao cho bàn tay cao hơn một chút so với khuỷu tay. Việc này sẽ giúp giảm sưng tấy.
- Đảm bảo khuỷu tay nằm sâu hết mức có thể trong túi của dây đeo.
- Vuốt dây đeo để không có chỗ nào bị nhăn dọc cánh tay vì có thể gây ra những chỗ lở loét.
- Tháo dây đeo hàng ngày để vệ sinh cánh tay và vai. Sử dụng miếng vải ẩm để vệ sinh vùng nách và da. Dùng khăn lau thật khô. Hạn chế cử động cánh tay bị thương.
- Hãy hỏi bài tập nào có thể thực hiện cho ngón tay, cổ tay và khuỷu tay.
- Dây đeo của quý vị có thể vệ sinh bằng tay và sấy khô bằng khí. Có thể phải mua thêm dây đeo khác trong khi vệ sinh dây đeo đang dùng.

Xin báo cho bác sĩ, y tá hoặc bác sĩ trị liệu của quý vị biết nếu có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.