

ब्रेस, स्प्लिंट और स्लिंग



आपका उपकरण:

कब पहनना है: ☐ हर समय ☐ सिर्फ दिन में ☐ सिर्फ रात में ☐ चलते या बाहर जाते समय

उतार सकते हैं: ☐ नहाने के लिए ☐ व्यायाम के लिए ☐ बिल्कुल नहीं

सही तरीके से पहनना

- नीचे सूती कपड़े की पतली परत पहनें – बनियान या पट्टी। इससे पसीना सोखा जाता है और रगड़ नहीं लगती।
- पट्टियाँ ठीक-ठाक कसें, बहुत कसकर नहीं। नीचे एक उँगली आसानी से जानी चाहिए।
- ब्रेस पर लिखे क्रम से ही पट्टियाँ बाँधें। गलत क्रम से बाँधने पर ब्रेस खिसकता रहता है।
- घुटने के हिंज वाले ब्रेस का जोड़ घुटने की टोपी के ऊपरी किनारे के बराबर होना चाहिए, न ऊपर न नीचे।
- दिन में दो बार चमड़ी जाँचें जहाँ किनारे दबते हैं – खासकर हड्डी उभरी जगहों पर, और खासकर अगर सुन्नपन हो या आपको मधुमेह हो।

सफाई

कपड़े वाले ज्यादातर ब्रेस ठंडे पानी और हल्के साबुन से हाथ से धोकर छाँव में सुखाए जा सकते हैं। कभी गरम पानी या ड्रायर नहीं – कपड़ा सिकुड़ता है और वेल्क्रो खराब हो जाता है। धोने से पहले वेल्क्रो की पट्टियाँ चिपका दें ताकि उनमें रोएँ न भरें।

स्लिंग सही तरीके से पहनना

गाँठ या पट्टी गर्दन की हड्डी के बगल में रहनी चाहिए, पीछे रीढ़ पर नहीं – सीधे गर्दन पर पट्टी से सिरदर्द और गर्दन दर्द होता है।

हाथ का पंजा कोहनी से ऊँचा रखें, और कोहनी लगभग समकोण पर मुड़ी हो।

दिन में कई बार हाथ बाहर निकालें और उँगलियाँ, कलाई, और इजाजत हो तो कोहनी हिलाएँ। स्लिंग में कंधा जल्दी जकड़ जाता है – पर सिर्फ वही जोड़ हिलाएँ जिनकी हमने इजाजत दी है।

हमें बताएँ अगर

ब्रेस उतारने के 20 मिनट बाद भी लाल निशान न मिटे • चमड़ी कट जाए • नया सुन्नपन या झनझनाहट हो • सूजन कम होने पर ब्रेस ढीला हो जाए – उसे दोबारा फिट करना पड़ सकता है

