

ब्रेस, स्प्लिंट आणि स्लिंग



तुमचे साधन:

कधी घालायचे: ☐ सर्व वेळ ☐ फक्त दिवसा ☐ फक्त रात्री ☐ चालताना किंवा बाहेर जाताना

काढू शकता: ☐ आंघोळीसाठी ☐ व्यायामासाठी ☐ अजिबात नाही

योग्य पद्धतीने घालणे

- **खाली सुती कापडाचा पातळ थर घाला** – बनियन किंवा पट्टी. त्यामुळे घाम शोषला जातो आणि घर्षण होत नाही.
- पट्ट्या **व्यवस्थित आवळा, खूप घट्ट नाही**. खाली एक बोट सहज जायला हवे.
- ब्रेसवर लिहिलेल्या क्रमानेच पट्ट्या बांधा. चुकीच्या क्रमाने बांधल्यास ब्रेस सरकत राहतो.
- गुडघ्याच्या हिंज ब्रेसचा **सांधा गुडघ्याच्या वाटीच्या वरच्या कडेइतक्या उंचीवर** असावा, वर किंवा खाली नाही.
- **दिवसातून दोनदा त्वचा तपासा** जिथे कडा दाबतात – विशेषतः हाडे उंचावलेल्या जागी, आणि विशेषतः बधिरपणा असल्यास किंवा मधुमेह असल्यास.

स्वच्छता

कापडी बहुतेक ब्रेस थंड पाणी आणि सौम्य साबणाने **हाताने धुवून सावलीत वाळवता** येतात. कधीही गरम पाणी किंवा ड्रायर नाही – कापड आकसते आणि वेल्क्रो खराब होते. धुण्यापूर्वी वेल्क्रोच्या पट्ट्या चिकटवा म्हणजे त्यात धागे अडकणार नाहीत.

स्लिंग योग्य पद्धतीने घालणे

गाठ किंवा पट्टी **मानेच्या हाडाच्या बाजूला असावी, मागे मणक्यावर नाही** – थेट मानेवर पट्टी असल्यास डोकेदुखी आणि मानदुखी होते.

हाताचा पंजा कोपरापेक्षा उंच ठेवा, आणि कोपरा साधारण काटकोनात वाकलेला असावा.

दिवसातून अनेक वेळा हात बाहेर काढा आणि बोटे, मनगट, आणि परवानगी असल्यास कोपरा हलवा. स्लिंगमध्ये खांदा लवकर आखडतो – पण आम्ही परवानगी दिलेले सांधेच हलवा.

आम्हाला सांगा, जर

ब्रेस काढल्यानंतर 20 मिनिटांनीही लाल खून जात नसेल · त्वचा फाटली असेल · नवीन बधिरपणा किंवा मुंग्या येत असतील · सूज कमी झाल्याने ब्रेस सैल झाला असेल – तो पुन्हा फिट करावा लागेल

