

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.

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.

Putting on the Sling

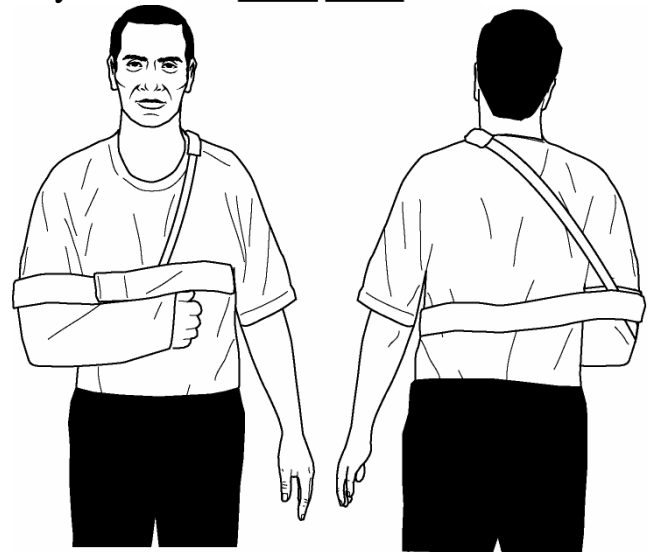
Your sling will have:

- A strap that fits over your shoulder and back
- A pouch or pocket to hold your elbow and lower arm

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 it can go.
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



Porter une écharpe d'épaule

Une écharpe d'épaule est utilisée pour soutenir votre bras après une blessure ou une intervention chirurgicale. Elle peut également être utilisée pour limiter des mouvements ou pour soulever le bras et réduire la douleur et la tuméfaction.

Quand porter l'écharpe

- Tout le temps jusqu'à votre rendez-vous de suivi.
- Lorsque vous en avez besoin pour être à l'aise.
- Pendant la journée.
- La nuit lorsque vous dormez.
- Retirez votre écharpe chaque jour pour vous laver le bras ou pour faire vos exercices.

Mettre l'écharpe

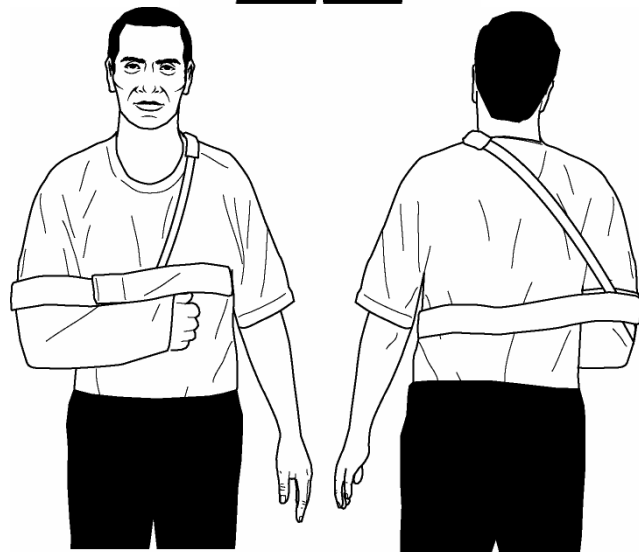
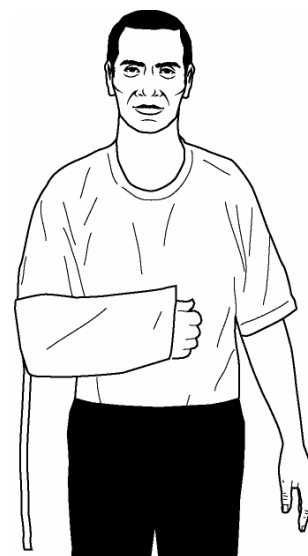
Votre écharpe comportera :

- une sangle qui se place sur votre épaule et votre dos
- Une poche pour maintenir votre coude et votre avant-bras

Comment mettre l'écharpe :

1. Commencez par faire glisser l'extrémité fermée de l'écharpe sur votre main du côté blessé.
2. Placez l'écharpe sur votre bras de sorte que votre coude soit enfoncé au maximum dans la partie arrière de la poche.
3. La longue sangle de l'écharpe doit partir de l'arrière de votre bras blessé, passer en travers de votre dos jusqu'à votre autre épaule, puis redescendre sur votre ventre.

ou



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.

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.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Si vous n'arrivez pas à fixer la sangle de cette manière, vous pouvez l'attacher à la partie de fixation puis la soulever par dessus votre tête vers l'épaule opposée.

4. Attachez la longue sangle à la partie de fixation située sur l'écharpe à côté de votre poignet.
5. Ajustez la longueur de la sangle de sorte que votre main soit toujours au niveau ou au-dessus de votre coude.
6. Déplacez le coussinet sur la sangle d'épaule près de votre cou pour que cela soit confortable.

Retirer l'écharpe

1. Détachez la partie de fixation et enlevez la sangle.
2. Retirez délicatement l'écharpe de votre bras blessé.

Précautions à prendre lorsque vous portez l'écharpe

Sauf avis contraire, suivez ces recommandations générales :

- Ajustez la sangle sur l'écharpe de sorte que votre main soit légèrement plus élevée que votre coude. Ceci permettra de diminuer la tuméfaction.
- Assurez-vous que votre coude soit au maximum enfoncé au fond de la poche de l'écharpe.
- Lissez l'écharpe afin d'éviter une formation de plis sur votre bras qui pourraient provoquer des zones de plaies.
- Retirez l'écharpe tous les jours pour vous laver le bras et l'épaule. Utilisez une lavette humide pour vous laver l'aisselle et la peau. Séchez-vous bien avec une serviette. Limitez les mouvements de votre bras blessé.
- Demandez quels sont les exercices que vous pouvez faire pour vos doigts, votre poignet et votre coude.
- Votre écharpe peut être lavée à la main et sécher à l'air libre. Il est possible que vous deviez en acheter une autre pour la porter lorsque la première sera lavée.

Parlez à votre médecin, votre infirmière ou votre thérapeute si vous avez des questions ou des inquiétudes.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Wearing a Shoulder Sling. French.