

PATIENT INFORMATION

बांह की स्लिंग पहनना और उसे पहनकर सोना

ठीक से फिट की गई स्लिंग ऑपरेशन वाली बांह को आराम देती है और नरम ऊतकों के ठीक होने के दौरान रिपेयर को सुरक्षित रखती है। अग्रबाहु लगभग आड़ी (ज़मीन के समानांतर) रहनी चाहिए, कोहनी शरीर से सटी रहे और हाथ हिलाने-डुलाने के लिए खाली रहे।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

सर्जरी के बाद स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) आपके कंधे, कोहनी या कलाई को सुरक्षित रखती है, क्योंकि रिपेयर के ठीक होने तक यह बांह को हिलने से रोकती है। आपको इसे कितने समय तक पहनना है, यह ऑपरेशन पर निर्भर करता है; आपके सर्जन आपको खास तौर पर बताएंगे।

इसे कैसे पहनें

स्लिंग को आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) को सहारा देना चाहिए, और आपकी कोहनी लगभग 90 डिग्री पर मुड़ी रहनी चाहिए। पट्टा आपकी गर्दन के चारों ओर और पीठ के आर-पार जाता है। हाथ कोहनी से थोड़ा ऊंचा रहना चाहिए, उससे नीचे कभी नहीं लटकना चाहिए। अगर आपकी उंगलियां सूजी हुई दिखें या उनमें झुनझुनी हो, तो शायद स्लिंग बहुत कसी हुई है या आपकी बांह बहुत नीचे लटक रही है; उसे फिर से ठीक करें और अपने फिजियोथेरेपिस्ट को बताएं।

ज़्यादातर स्लिंग इस तरह बनी होती हैं कि बांह शरीर से सटी रहे। कुछ एडजस्टेबल स्लिंग होती हैं (जिनमें एक छोटा तकिया या गद्दी लगी होती है) जो बांह को शरीर से थोड़ा दूर रखती हैं; ये भारी होती हैं लेकिन रिपेयर किए गए रोटटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) पर पड़ने वाला भार कम करती हैं।

स्लिंग पहनकर सोना

पहले एक-दो सप्ताह तक, जब तक आपके सर्जन ने कुछ और न कहा हो, रात में भी स्लिंग पहने रखें; इससे सोते समय आप अनजाने में रिपेयर वाली तरफ़ करवट नहीं ले पाते या बांह को किसी गलत स्थिति में नहीं मोड़ पाते। पट्टे के नीचे एक साफ़ सूती टी-शर्ट पहनने से यह आपकी गर्दन पर रगड़ नहीं खाता।

ज़्यादातर लोगों को सीधे लेटने की तुलना में आधा बैठकर (रिक्लाइनर कुर्सी में, या कुछ तकियों या पीठ के पीछे रखी ढलवां गद्दी के सहारे) कहीं ज़्यादा आराम मिलता है, और शुरुआत में ऑपरेशन वाली तरफ़ लेटने से बचना सबसे अच्छा है। अपनी दर्द निवारक दवा सोने से थोड़ा पहले लें ताकि लेटने तक उसका असर शुरू हो चुका हो।

इसे कब उतार सकते हैं?

आमतौर पर आप नहाने, कपड़े पहनने, और अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए हल्के व्यायाम करने के लिए थोड़ी देर के लिए स्लिंग उतार सकते हैं। आपके हाथ और कोहनी को दिन में कई बार स्लिंग से बाहर निकालकर हिलाना चाहिए ताकि वे जकड़ न जाएं, तब भी जब कंधे को सुरक्षित रखा जा रहा हो।

साफ़-सफ़ाई

स्लिंग को खुद गुनगुने साबुन वाले पानी में हाथ से धोया जा सकता है; इसे हवा में सूखने दें। त्वचा पर सीधे पट्टा लगने की तुलना में स्लिंग के नीचे एक साफ़ सूती टी-शर्ट पहनना ज़्यादा आरामदायक होता है। जब तक आपके सर्जन कुछ और न कहें, घाव को सूखा रखें।

हमें कब फ़ोन करें

- हाथ ठंडा, नीला या सुन्न हो जाए और स्लिंग ढीली करने पर भी ठीक न हो
- तेज़ दर्द जिस पर दर्द निवारक दवा का कोई असर न हो
- बुखार या घाव से जुड़ी समस्याएं