

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

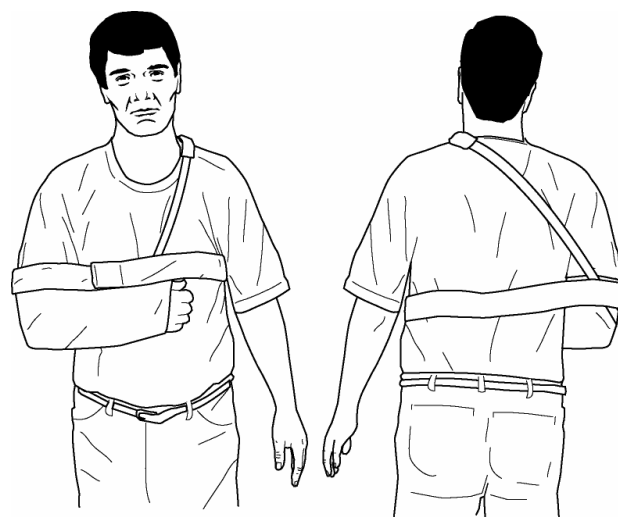
Your sling will have:

- 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



Cómo usar un cabestrillo para el hombro

Un cabestrillo para el hombro se utiliza para dar apoyo al brazo después de una lesión o una cirugía. También puede utilizarse para limitar el movimiento o elevar el brazo para reducir el dolor y la hinchazón.

Cuándo debe usarse el cabestrillo

- Todo el tiempo hasta la cita de seguimiento.
- Según lo necesite para estar cómodo.
- Durante el día.
- En la noche, mientras duerme.
- Quítese el cabestrillo todos los días para lavarse el brazo o hacer sus ejercicios.

Colocación del cabestrillo

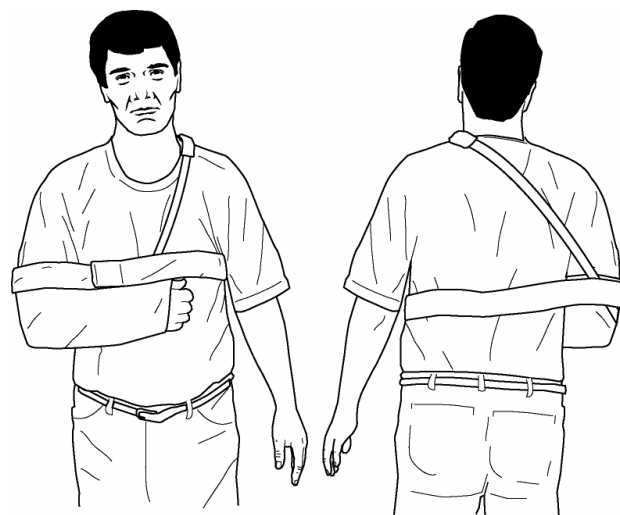
Su cabestrillo estará compuesto por:

- Una correa que se ajusta sobre su hombro y espalda
- Una bolsa o saco para sostener al codo y brazo inferior

Cómo colocarse el cabestrillo:

1. Empiece deslizando el extremo cerrado del cabestrillo sobre la mano del lado lesionado.
2. Ajuste el cabestrillo en su brazo de manera que el codo esté en la parte más trasera de la bolsa.
3. La correa larga del cabestrillo debe ir desde la parte de atrás del brazo lesionado, cruzar la espalda hasta el otro hombro y bajar sobre su pecho.

0



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.

Si no puede colocarse la correa alrededor, puede fijarla con el broche y después pasarla sobre su cabeza hasta el hombro opuesto.

4. Fije la correa larga con el broche que está cerca de su muñeca.
5. Ajuste el largo de la correa de manera que su mano siempre esté al mismo nivel del codo o por arriba de éste.
6. Mueva la almohadilla que está en la correa del hombro hacia el cuello para que esté más cómodo.

Cómo quitarse el cabestrillo

1. Afloje el broche y saque la correa.
2. Retire suavemente el cabestrillo del brazo lesionado.

Cuidados mientras usa el cabestrillo

A menos que se le haya indicado algo diferente, siga estas pautas de cuidados generales:

- Ajuste la correa del cabestrillo de manera que su mano quede ligeramente por arriba del codo. Esto ayuda a reducir la inflamación.
- Asegúrese de que su codo esté en la parte más trasera posible de la bolsa del cabestrillo.
- Alise el cabestrillo para que no se formen arrugas a lo largo del brazo que puedan producir puntos de irritación.
- Quítese el cabestrillo todos los días para lavarse el brazo y el hombro. Use una toallita húmeda para lavarse la axila y la piel. Séquese bien con una toalla. Limite el movimiento de su brazo lesionado.
- Pregunte acerca de los ejercicios que puede realizar para los dedos, la muñeca y el codo.
- El cabestrillo puede lavarse a mano y dejarse secar al aire. Tal vez tenga que comprar otro cabestrillo para usarlo mientras el otro se lava.

Hable con su médico, enfermera o terapeuta si tiene alguna pregunta o inquietud.

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.