

アームスリングの使用

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.

アームスリングは、ケガをしたり、手術を受けたりした腕を支えるために使用します。また、痛みや腫れを軽減することを目的として腕の動きを制限したり、腕を高い位置に保つために使用されることもあります。

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.

スリングをつけるとき

- 経過観察の診察を受けるまで常時。
- 快適に過ごすために必要なとき。
- 日中。
- 就寝中。
- 毎日腕を洗うとき、またはエクササイズを行うときはスリングを外すこと。

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

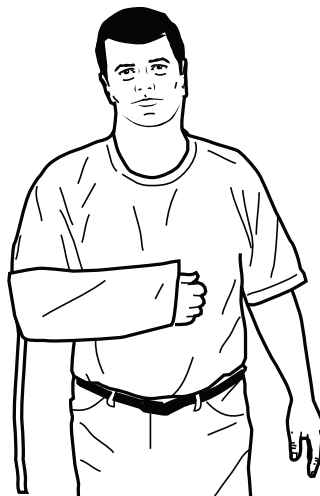
スリングの装着

スリングは以下のものできています:

- 肩と背中に長さを合わせるストラップ
- ひじと前腕部を入れる袋またはポケット

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 as it can go.



スリングの装着方法:

1. スリングの袋になった部分に、ケガをしている方の手をすべりこませます。
2. できるだけポケットの奥までひじが入るように、スリングの位置を腕に合わせます。

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.



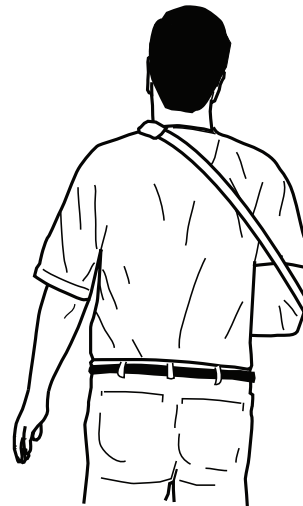
or

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.



3. スリングの長いストラップは、ケガをした腕の後ろから背中を通して反対側の肩にまわし、そこから胸に下ろします。

または

ストラップを自分でまわせない場合は、留め具にストラップを固定してから、頭をくぐらせてストラップを反対側の肩にかける方法もあります。

4. 手首の近くにあるスリングの留め具に長いストラップを固定します。
5. 手が常にひじと同じか、それよりも高い位置にくるようにストラップの長さを調節します。
6. 肩にかかったストラップのパッドを首の近くのちょうどいいと感じる位置に動かします。

スリングを外す

1. 留め具をゆるめ、ストラップを外します。
2. ケガをした腕から丁寧にスリングを外します。

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.

スリング使用中の注意

特に指示がない限り、以下の一般的な注意事項に従ってください:

- スリングのストラップは、手がひじよりもやや高い位置にくるように調整してください。そうすることで、腫れにくくなります。
- ひじはスリングのポケットのできるだけ奥まで入れてください。
- 腕に沿ってスリングをなでつけて、シワをのばしてください。シワがあると、痛みを感じる箇所が発生する原因になります。
- 1日1回はスリングを外して腕や肩をきれいにしてください。濡らしたタオルで、わきの下と肌をきれいに拭きます。タオルを使って水分をしっかりとふきとります。ケガをした腕はできるだけ動かさないようにしてください。
- 指、手首、ひじの訓練について確認してください。
- スリングは洗濯できます。手洗いをして、自然乾燥させてください。スリングの洗濯中に使用する代替のスリングの購入が必要になる場合もあります。

質問や不明な事項については、主治医、看護師、または理学療法士にご相談ください。