

어깨 보호대 착용

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.

어깨 보호대는 부상 또는 수술 후 팔을 지탱하기 위해 사용됩니다. 통증 또는 부종을 완화하기 위해 팔의 움직임을 제한하거나 팔을 들지 못하게 하는 데 사용할 수도 있습니다.

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.

보호대를 착용해야 하는 경우

- 다음 번 진료 예약 때까지
- 안정감을 위해 필요한 경우
- 낮 시간 동안
- 밤에 수면 시
- 씻을 때 또는 운동을 할 때는 보호대를 빼도 됩니다.

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

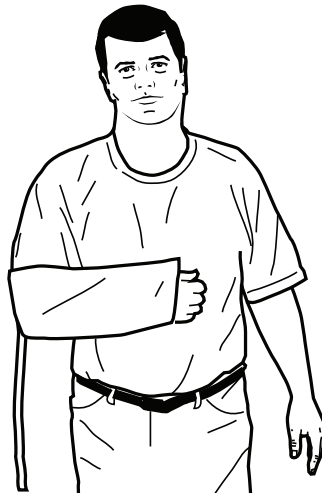
보호대 착용하기

보호대 구조:

- 어깨와 등에 맞출 수 있도록 스트랩이 있습니다.
- 팔꿈치와 아래팔을 고정할 수 있는 파우치 또는 포켓이 있습니다.

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.



보호대 착용 방법:

1. 보호대의 막힌 쪽을 다친 팔의 손위를 지나 미끄러뜨립니다.
2. 보호대를 팔에 잘 맞춰 팔꿈치를 가능한 포켓 안쪽으로 깊이 넣습니다.

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.



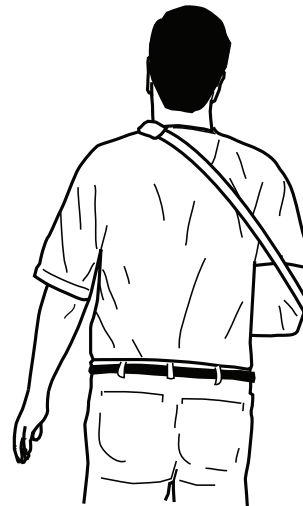
or

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. 보호대의 긴 스트랩은 다친 팔 뒤쪽에서 등을 가로질러 반대편 어깨를 넘어서 가슴으로 내려와야 합니다.

또는

스트랩을 두를 수 없으면 스트랩을 패스너에 부착한 다음 스트랩을 머리 위로 들어올려 반대쪽 어깨로 넘깁니다.

4. 긴 스트랩을 손목에 가까운 쪽 보호대 패스너에 부착합니다.
5. 스트랩 길이를 조절하여 손이 항상 팔꿈치 높이 또는 팔꿈치보다 높이 위치하도록 합니다.
6. 어깨 스트랩에 붙은 패드를 목 근처로 움직여 착용감을 편안하게 조정합니다.

보호대 벗기

1. 패스너를 풀어 스트랩을 뺍니다.
2. 다친 팔에서 보호대를 살살 벗깁니다.

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.

보호대 착용 중 관리법

달리 지시를 받은 경우가 아니면, 다음과 같은 일반 관리 지침을 따르면 됩니다.

- 보호대 스트랩을 조정하여 손이 팔꿈치보다 약간 높은 위치에 있도록 합니다. 이는 붓기를 가라앉히는 데 도움이 됩니다.
- 팔꿈치가 보호대 포켓에 가능한 깊이 위치하도록 해야 합니다.
- 보호대가 팔을 따라 주름이 쳐서 아프지 않도록 보호대를 매끄럽게 펴니다.
- 팔과 어깨를 씻을 때는 보호대를 뺍니다. 물에 적신 수건으로 겨드랑이와 피부를 살살 닦아냅니다. 수건으로 잘 말립니다. 다친 팔의 움직임을 최소한으로 제한하십시오.
- 손가락, 손목 및 팔꿈치 운동법을 물어보십시오.
- 보호대는 손빨래하여 자연 건조하면 됩니다. 하나를 세탁한 동안 착용하도록 보호대를 하나 더 구매해야 할 수 있습니다.

문의 사항이나 우려 사항이 있으면 의사, 간호사 또는 치료사와 상담하시기 바랍니다.