

Gebruik van een sling - bij schouder-, arm-, pols- of handblessure

U hebt een blessure opgelopen aan uw schouder, arm, pols of hand of u bent hieraan geopereerd. De komende periode moet u rust houden. Als hulpmiddel hierbij hebt u een zogenaamde sling gekregen. Deze ondersteunt uw schouder, arm, pols en hand.

Er zijn twee veel voorkomende varianten. De eerste variant is een algemene variant die veelal gebruikt wordt als er een breuk in de elleboog, onderarm, pols of hand is. De tweede variant is voornamelijk bedoeld voor mensen met een breuk in de bovenarm, en wanneer de bovenarm geen druk van onder mag krijgen.

In deze folder gebruiken we alleen de term arm, terwijl daar ook schouder, pols of hand Fij mee kan worden bedoeld.

Hoe brengt u de sling aan?

Variant 1: sling over schouder (voorkeursvariant)

1. U maakt een lus van een van de twee krokodillenbekjes.

2. U legt de geblesseerde arm in de lus van de sling.

3. U legt de sling achterlangs over de schouder van de niet geblesseerde kant.

4. Aan de voorkant haalt u de sling onder uw arm door.

5. U maakt een lus van het tweede krokodillenbekje.

6. Zorg ervoor dat de hand van de geblesseerde arm hoger eindigt dan de elleboog.

Beste uitgangspunt: hand op harthoogte. Dit zorgt ervoor dat een eventuele zwelling sneller afneemt.

Variant 2: sling over nek (voor extra hooghouden)

1. Plak een krokodillenbekje op één uiteinde van de sling.

2. Laat de sling over de nek hangen met het einde van het

krokodillenbekje onder het gips of brace door.

3. Ga met uw vrije arm achter de sling langs en pak het krokodillenbekje.



4. Plak het krokodillenbekje op het andere gedeelte of uiteinde van de sling.

5. Zorg ervoor dat de hand hoger ligt dan de elleboog.

Deze variant is goed te gebruiken bij een breuk in de bovenarm en als afwisseling van de eerste variant. Hierbij is het uitgangspunt: hand hoger dan de elleboog. Dit zorgt ervoor dat de eventuele zwelling sneller afneemt.

Hoe lang draagt u de sling?

Het doel van de sling is om in de eerste plaats de arm goed rust te geven. Daarnaast vermindert het dragen van de sling de zwelling. Daarom is het voornamelijk in de eerste 2 weken belangrijk de sling op de juiste manier te dragen.

Wanneer mag u de sling af doen?

Wij raden u aan de sling 2 - 3 keer per dag af te doen om oefeningen te doen. Als dat mogelijk is, is het belangrijk om de elleboog goed te strekken en de schouder even los te draaien. Als de pijn en zwelling het toelaten kunt u na 1 week de sling minder dragen. Na 2 weken mag u de sling af doen, tenzij uw behandelend arts anders adviseert. En uiteraard als de pijn dit toelaat. Heeft u aan het eind van de dag meer pijn of zwelling? Dan gaat u de volgende dag(en) de sling weer meer dragen.

Wanneer mag u de arm bewegen?

Door het gips is de functie van de arm beperkt. De gewrichten die niet in het gips zitten (vingers, schouder en soms ook de elleboog) zijn vrij en moeten om stijfheid te voorkomen goed bewogen worden. Dit mag u in het begin 2 tot 3 keer per dag doen en naarmate de pijn het toelaat vaker.

Tot slot

Wanneer u denkt dat u de sling niet meer nodig heeft, test dit dan eerst als u gewoon thuis bent. Doe de sling af en kijk of de zwelling of pijn niet toeneemt. Neemt de zwelling of pijn wel toe, houd u dan nog even rust met behulp van de sling.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

211628072023