

ਬਾਂਹ ਗਲ-ਪੱਟੀ Arm Sling

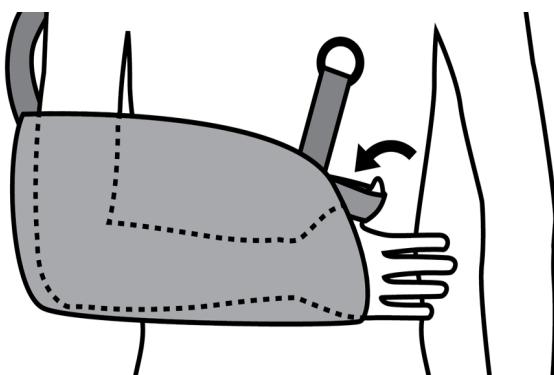
ਬਾਂਹ ਗਲ-ਪੱਟੀ (ਸਲਿੰਗ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਮਕਾਉਣਾ, ਉਸ 'ਚ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ
How to put on, wear, and clean an arm sling

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ

- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਨੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾ ਕੇ ਬੈਠਣਾ।

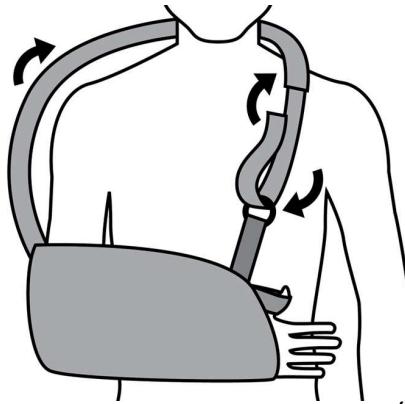
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖਿੱਚਕਾ ਕੇ ਸਲਿੰਗ (ਗਲ-ਪੱਟੀ) 'ਚ ਪਾਉਣਾ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਨੁੱਕਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਕਾਇਮ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਿੰਗ 'ਚ ਅੰਗੂਠੇ ਲਈ ਘੁੰਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਘੁੰਡੀ 'ਚ ਪਾ ਲਓ।



ਦੂਜਾ ਕਦਮ: ਮੌਢੇ ਦਾ ਸਟੈਪ ਪਾਉ

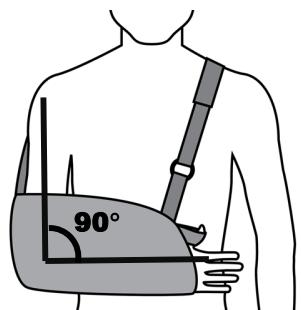
- ਮੌਢੇ ਵਾਲੇ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਦੇ ਮੌਢੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲੋਟ ਲਓ, ਤੇ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਮੌਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਥਾਈਂ ਲੈ ਆਓ।
- ਸਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਘੁੰਡੀ ਥਾਈਂ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧਿੱਕੋ।



- ਸਟੈਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਲਕਰੋਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਓ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ 90° ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੌਣ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

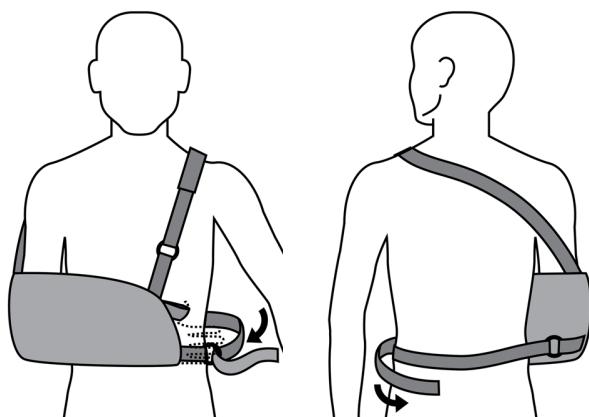
ਬਾਂਹ ਨੂੰ 90° ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੌਣ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ



ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਮਰ ਦੇ ਸਟੈਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਸਟੈਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੀਜੇ ਕਦਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਕਮਰ ਦੇ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਬੰਨੋ

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਲਿੰਗ ਤੇ ਲੱਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਘੁੰਡੀ 'ਚ ਦੂਜੇ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਓ।
- ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਵਲੋਟ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਆਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਘੁੰਡੀ ਬਾਈਂ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧਿੱਕੋ ਅਤੇ ਵੈਲਕਰੋ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਓ।
- ਸਟੈਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।
- ਸਲਿੰਗ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ (ਅਕਸਰ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ)।
- ਹੋਰ ਹਲਾਤਾਂ 'ਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਥਰੈਪਿਸਟ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਥੀਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਜੈਂਟਲ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰਅਸਰ ਸਾਬਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਲਿੰਗ 'ਚ ਸਾਬਣ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਲਟਕਾਓ। ਡਾਇਰ ਦਾ ਤਾਅ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।