

Sling

U gaat een éénpunts of een tweepunts sling gebruiken. Hoe lang u deze moet dragen hangt af van uw persoonlijke situatie.

Eénpunts sling

De éénpunts sling kan gebruikt worden bij letsels en aandoeningen aan de pols, elleboog, bovenarm of schoudergordel. Aandoeningen waarbij het belangrijk is dat de bovenarm afhangt, krijgen ook de enkele sling voorgeschreven. Doordat de elleboog niet ondersteund wordt, kan de bovenarm goed afhangen. Bij de éénpunts sling is de arm makkelijk in en uit de sling te halen, waardoor bewegingen van elleboog en schouder worden gestimuleerd. Dit voorkomt stijfheid van elleboog en schouder. Of u de arm uit de sling mag halen, bespreekt de arts, de verpleegkundige of de gipsverbandmeester met u.

Aanleggen éénpunts sling

1. Zet een klittenband op het uiteinde van de sling.
2. Zet het uiteinde van het klittenband zo vast dat de sling een cirkel vormt.
3. Doe de sling over het hoofd heen zodat de sling om uw nek hangt.
4. Laat uw hand in de lus rusten, let op dat uw hand hoger dan de elleboog rust.



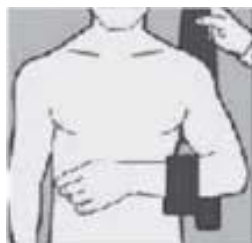
De tweepunts sling

De tweepunts sling kan worden gebruikt bij letsel en aandoeningen, waarbij weinig beweging gewenst is van de pols, elleboog, bovenarm of schoudergordel. De tweepunts sling houdt de arm tegen de romp aan, waardoor er weinig beweging van de arm en schouder is en deze rust krijgen. Bij nekklachten heeft de tweepunts sling de voorkeur. Doordat de sling achterlangs over de rug gaat, wordt de nek ontzien. Of u uw arm uit de sling mag halen, bespreekt de arts, verpleegkundige of gipsverbandmeester met u.

Aanleggen tweepunts sling



1. Maak een lus aan een einde van de sling en zet deze vast met het klittenband.



2. Schuif deze lus over uw onderarm tot net voor de elleboog en haal de rest van de sling naar achter.



3. Haal de sling schuin achterlangs over de rug, via de niet aangedane schouder naar voren, over de borst, richting pols en zet het uiteinde vast met klittenband.

4. Zorg dat de hand hoger is dan de elleboog, dit om dikke vingers/hand te voorkomen.

Bron: Ziekenhuis St Jansdal

www.mcl.nl

Gipskamer, route 45

058 – 286 69 04

©MCL april 2024

Docnr. 36138 (2)