

MC *Groep*

Sling

1 Inleiding

Uw behandelend arts adviseert u het gebruik van een éénpunts of een tweepunts sling. Hoe lang dit gaat duren, hangt af van uw persoonlijke situatie. De arts zal dit met u bespreken.

2 De tweepunts sling

De tweepunts sling kan worden gebruikt bij letstel 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 nekklasten 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 met u.

Aanleggen tweepunts sling

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



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



- 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



- zorg dat de hand hoger is dan de elleboog, dit om gestuwde, dikke vingers/hand te voorkomen

3 Enkele sling

De enkele 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. Door het niet ondersteunen van de elleboog kan de bovenarm goed afhangen. Bij de enkele 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 met u.

Aanleggen eenpunts sling

- zet een klittenband op het uiteinde van de sling
- zet het uiteinde van het klittenband zo vast dat de sling een cirkel vormt
- doe de sling over het hoofd heen zodat de sling om uw nek hangt
- laat uw hand in de lus rusten, let op dat uw hand hoger dan de elleboog rust



5 Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan, kunt u bellen met de gipskamer van MC Zuiderzee.

Maandag t/m vrijdag 8.30-17.00 uur:
(0320) 271 752

Bij spoed/weekend: (0320) 271 750

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk