

# Het dragen van een sling

Na uw behandeling op de Spoedeisende Hulp heeft u een sling gekregen. Een sling is een draagband voor uw arm. In deze folder leggen we uit hoe u de sling gebruikt.

## Wat is een sling?

Een sling helpt bij problemen met uw schouder, arm of hand, zoals:

- een breuk of kneuzing;
- een wond;
- een ontsteking;
- een ontwrichting of verrekking.

## Soorten slings

Er zijn verschillende soorten slings, afhankelijk van uw blessure.

### Schouder uit de kom

Als uw schouder uit de kom is geweest, krijgt u een shoulder immobilizer.

- Deze sling geeft uw arm rust en voorkomt dat uw schouder opnieuw uit de kom schiet.
- U kunt uw arm niet omhoog of naar voren bewegen.
- Draag de sling dag en nacht, behalve tijdens het douchen en omkleden. Als u de sling afdoet, houd uw arm dan tegen uw lichaam aan zoals in de sling.
- Bij aankleden: haal eerst de aangedane arm, dan het hoofd en daarna de gezonde arm door uw kleding.
- Bij uitkleden: haal eerst de gezonde arm, dan het hoofd en daarna de aangedane arm door uw kleding.

### Breuk in bovenarm of net onder de kop van de schouder

- U krijgt een sling die uw onderarm ondersteunt. Zo komt er minder druk op de breuk en kan deze goed genezen.
- Laat uw bovenarm vrij hangen en ondersteun uw elleboog niet.
- Draag de sling dag en nacht, behalve tijdens het douchen en omkleden.

### Breuk in elleboog, onderarm of hand

- U krijgt naast gips of verband ook een sling.
- U mag de sling 's nachts afdoen en uw arm op een kussen leggen.

### Ontsteking, wond, kneuzing of breuk in elleboog, arm of hand

- U krijgt een sling die u 's nachts mag afdoen
- U kunt uw arm 's nachts op een kussen leggen als u dat prettig vindt.

### Breuk in sleutelbeen of letsel van gewricht tussen schouderblad en sleutelbeen

- U draagt de sling overdag. 's Nachts mag u de sling afdoen.
- U kunt uw arm 's nachts op een kussen leggen als u dat prettig vindt.

## **Aandachtspunten**

- Draag geen sieraden om de arm met de sling.
- Draag de sling op de juiste hoogte: uw elleboog moet een hoek van 90° maken.

## **Bewegen**

Om stijfheid te voorkomen, doet u de volgende oefeningen:

### ***Draaioefeningen schouder/elleboog***

Als uw schouder of elleboog niet geblesseerd is, haalt u vier keer per dag uw arm uit de sling en doet u draaioefeningen.

### ***Vingeroefeningen***

Als een deel van uw hand in het gips of verband zit, strekt u vier keer per dag uw vingers en maakt u daarna een vuist. Herhaal dit meerdere keren.

## **Controleafspraak**

Indien nodig krijgt u een controleafspraak mee van de secretaresse. Deze is op de gipskamer of polikliniek Traumatologie. Draag de sling tot aan de controleafspraak. De arts bespreekt dan met u hoe lang u de sling nog moet dragen.

## **Vragen**

Heeft u vragen? Bel dan de Breuklijn op telefoonnummer (0314) 32 92 50. De Breuklijn is bereikbaar op werkdagen van 10.00 tot 12.00 uur.