

---

Spoeisende Hulp



Patiënteninformatie

---

## Het dragen van een sling



Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Na uw behandeling op de Spoedeisende Hulp heeft u een sling gekregen. Een sling is een soort draagband voor uw arm. In deze folder vindt u meer informatie over de sling en hoe u deze dient te gebruiken.

## **Wat is een sling**

U krijgt een sling als u een probleem heeft aan uw schouder, arm of hand. Dit kan het volgende zijn:

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

## **Soorten slings**

Er zijn verschillende soorten slings. Welke voor u het beste is, hangt af van de reden waarvoor u de sling krijgt.

### *Schouder uit de kom*

Als uw schouder uit de kom is geweest, zijn uw gewrichtsbanden opgerekt. Om te genezen hebben de gewrichtsbanden rust nodig. U krijgt daarom een shoulder immobilizer:

- De shoulder immobilizer geeft uw arm rust en helpt voorkomen dat u bewegingen gaat maken waardoor uw schouder weer uit de kom gaat. U kunt met deze sling uw arm niet omhoog en naar voren bewegen. De shoulder immobilizer houdt u dag en nacht om. Alleen met douchen en omkleden mag u hem afdoen. Let er hierbij wel op dat u uw arm op dezelfde manier tegen uw lichaam houdt, zoals wanneer de arm in de shoulder immobilizer zit. Bij het aankleden adviseren wij u eerst de aangedane arm, vervolgens het hoofd en daarna de gezonde arm door het kledingstuk te halen. Bij het uitkleden doet u precies het tegenovergestelde: eerst de gezonde arm, vervolgens het hoofd en daarna de aangedane arm door het kledingstuk halen.

### *Brek in bovenarm of net onder de kop van de schouder*

- Bij een breuk in de bovenarm krijgt u een sling die alleen steun geeft aan uw onderarm. Zo komt er zo min mogelijk druk op de breuk en kan de breuk in de juiste positie aan elkaar groeien. Laat daarom uw bovenarm vrij hangen en ondersteun uw elleboog niet. Deze sling houdt u dag en nacht om. Alleen met douchen en omkleden mag u de sling afdoen.

### *Brek in elleboog, onderarm of hand*

- Als u een breuk in uw elleboog, onderarm of hand heeft, krijgt u naast gips of verband ook een sling. U mag de sling 's nachts afdoen. U kunt uw arm dan op een kussen leggen.

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

- Als u een ontsteking, wond of kneuzing in uw elleboog, arm of hand heeft, krijgt u een sling die u 's nachts mag afdoen. U kunt uw arm dan op een kussen leggen.

### *Brek in sleutelbeen of letsel van gewricht tussen schouderblad en sleutelbeen*

- Bij een breuk in het sleutelbeen of bij letsel van het gewricht tussen het schouderblad en het sleutelbeen, krijgt u een sling die u overdag dient te dragen. 's Nachts mag u de sling afdoen. 's Nachts kunt u uw arm op een kussen leggen als u dit prettig vindt.

### **Aandachtspunten**

- Draag geen sieraden om de arm waar u de sling heeft.
- Draag de sling op de goede hoogte: uw elleboog moet een hoek hebben van 90°, niet hoger.

### **Bewegen**

Om te voorkomen dat uw arm/schouder/hand en/of elleboog stijf worden, kunt u de volgende oefeningen doen.

### *Draaioefeningen schouder/elleboog*

Als u geen probleem heeft met uw schouder of elleboog, dan is het goed om ongeveer vier keer per dag uw arm uit de sling te halen. Doe dan draaioefeningen met uw schouder en/of elleboog.

### *Vingeroefeningen*

Als slechts een deel van uw hand in het gips of verband zit, is het goed om ongeveer vier keer per dag uw vingers helemaal te strekken. Na het strekken maakt u een vuist. Dit herhaalt u een aantal keer.

### **Controleafspraak**

Van de secretaresse krijgt u een controleafspraak mee. Deze controleafspraak vindt plaats op de gipskamer of op de polikliniek Traumatologie. De sling kunt u het beste blijven dragen totdat u voor controle naar het ziekenhuis komt. Tijdens de controleafspraak bespreekt de arts met u tot wanneer u de sling moet blijven dragen.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp. De Spoedeisende Hulp is bereikbaar via telefoonnummer (0314) 32 95 37.

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)