

نحوه استفاده از کتف بند (ایموبلایزر شانه)

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
						اتاق:			
						تخت:			
نام پدر:		تاریخ تولد:		تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:			
		جنس: ☐ زن ☐ مرد							

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

نحوه استفاده از کتف بند (ایموبلایزر شانه)

- دستورالعمل های پزشک خود را در مورد نحوه و زمان استفاده از کتف بند (ایموبلایزر شانه) شانه خود دنبال کنید. پزشک این موارد را به شما نشان می دهد یا می گوید:
- نحوه قرار دادن کتف بند (ایموبلایزر شانه) روی شانه.
- نحوه تنظیم کتف بند (ایموبلایزر شانه).
- چه موقع و چند بار از کتف بند (ایموبلایزر شانه) استفاده کنید.
- نحوه برداشتن کتف بند (ایموبلایزر شانه).
- ممکن است پزشکتان از شما بخواهد:
- به طور منظم کتف بند (ایموبلایزر شانه) خود را شل کنید تا آرنج خود را صاف کرده و میچ و انگشتان خود را حرکت دهید. ممکن است مجبور شوید این کار را چندین بار در روز انجام دهید تا از سفت شدن آن جلوگیری کنید. از پزشک خود بپرسید چه زمانی و چند بار باید این کار را انجام دهید.
- هر روز یکبار برای دوش گرفتن کتف بند خود را بردارید، اما حرکت در شانه آسیب دیده خود را محدود کنید. قبل از قرار دادن مجدد کتف بند (ایموبلایزر شانه)، از یک حوله برای خشک کردن کامل ناحیه زیر کتف بند خود استفاده کنید.
- همانطور که توسط پزشک توصیه شده است، کتف بند (ایموبلایزر شانه) خود را برای انجام تمرینات شانه در خانه بردارید.
- هنگام خواب از کتف بند (ایموبلایزر شانه) خود استفاده کنید. اگر بالاتنه خود را با استفاده از بالش بلند کرده باشید، راحت تر می خوابید.
- برای جلوگیری از سوزش پوست، کتف بند (ایموبلایزر شانه) را روی پیراهن بپوشید. مالش کتف بند بر روی پوست ممکن است باعث دانه دانه شدن پوست یا خارش شود.

نحوه بستن کتف بند (ایموبلایزر شانه)

- نحوه قرار دادن کتف بند شانه بسته به نوع کتف بند شما ممکن است متفاوت باشد. به طور کلی:
- قسمتی از کتف بند (ایموبلایزر شانه) که دور گردن شما می آید باید بالای بازوی شما را حمایت کند، آرنج شما در 90 درجه خم شده و بازو و دست شما در زیر سینه قرار گیرد.
- مطمئن شوید که آرنج شما:
- محکم به جیب پشتی بند کتف بند بسته شده است.
- از بدن شما دور نمی شود.
- بند کتف بند باید از روی شانه شما بگذرد و بازو و دست شما را نگه دارد. دست شما باید کمی بالاتر از آرنج شما باشد. نباید به راحتی روی لبه بند کتف بند آویزان شود.
- اگر بند بلند دارای پد است، آن را در جایی که راحت تر است روی گردن خود قرار دهید.

این دستورالعمل ها را در خانه دنبال کنید:

- سعی کنید از حرکت دادن بازو خودداری کنید.
- دست خود را نیچیچید، بلند نکنید یا حرکت ندهید چرا که می تواند آسیب شما را بدتر کند.
- درحالی که بند بلند کتف بند را می پوشید به بازوی خود تکیه نکنید.

- با دست یا بازویی که در بند کتف بند است چیزی را بلند نکنید.

در موارد زیر با پزشک تماس بگیرید:

- کتف بند به درستی بازوی شما را پشتیبانی نمی کند.

- کتف بند شما آسیب می بیند.

- درد یا تورم در شانه، بازو یا دست بدتر می شود.

- شانه، بازو یا دست تغییر رنگ یا دما می دهد.

- در شانه، بازو یا دست دچار بی حسی شده اید.

- سایر موارد نگران کننده