

Armtragetuch Schritt für Schritt

Erkennen

- Schonhaltung
- Schmerzen
- Fehlstellung
- Schwellung
- Blauer Fleck

Spitzen vorsichtig
verknöten

Arm in das eingeschlagene
Dreieckstuch legen =
Armtragetuch

Schmuck abnehmen



Ablauf



Knoten in die Spitze
machen, die gegenüber
der langen Seite liegt



Ein Ende des Dreieckstuchs
unter dem verletzten Arm
durchziehen



Arm in das
eingeschlagene
Dreieckstuch legen



Beide Enden nach oben
ziehen



Enden seitlich des
Nackens verknöten



Schmuck abnehmen

Du brauchst 

- Dreieckstuch