



ALI NOSIŠ
ORTOZO
ZA HRBTENICO?

TUKAJ SO PRIPOROČILA

isico

ILUSTRACIJE JE NARISAL

CEVĀ

Avtor: ISICO (Italian Scientific Spine Institute)

Ilustracije: Cevi

Prva izdaja: junij 2016

en.isico.it-isico@isico.it

© 2016 Isico – Knjižica je dosegljiva pod licenco CC-BY-NC-ND

Ta knjižica je polna koristnih nasvetov, ki ti bodo pomagali pri uporabi ortoze in premagovanju težav, na katere lahko naletiš med zdravljenjem. Kljub temu pomni, da je v primeru večjih težav, sploh na začetku zdravljenja, najbolje za nasvet povprašati zdravnika, ki je ortozo predpisal, inženirja ortotike, ki jo je izdelal ali fizioterapevta, ki te je učil vaj.

KAKO UPORABLJATI ORTOZO?

Ortoza naj bo vedno nameščena toliko ur v dnevu, kot je naročil zdravnik. Le na tak način boš dosegel/-la željeni rezultat in bo zdravljenje najbolj učinkovito.



Ure v dnevu, ki jih preživiš brez nameščene ortoze, naj bodo v enem kosu, ne razdeljene v več delčkov dneva.

Kljub temu se lahko sam/-a odločiš, kateri del dneva boš preživel/-a brez nameščene ortoze – to je le tvoja odločitev.

Ko ortozo prejmeš, jo prični čim prej nositi toliko ur v dnevu, kot je predvidel zdravnik. Sprva se ti bo lahko zdela ortoza neudobna, ker se bo tvoja hrbtenica upirala pritiskom, vendar bo po 24-48 urah tega upora vedno manj, ortoza pa bo postajala vedno bolj udobna. Prvo noč boš z ortozo težko zaspal/-a, drugo noč pa boš utrujen/-a in boš zaspal/-a zlahka. Potem se boš navadil/-a in pri spanju ne bo več težav!

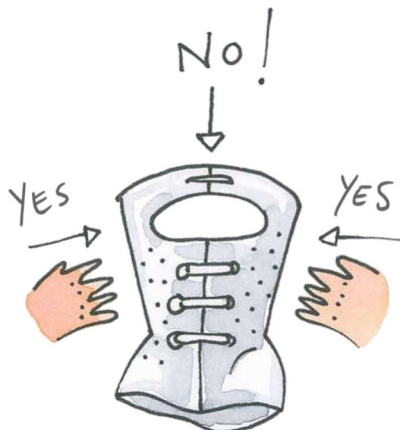
Ko ortozo zapneš, se prepričaj, da si jo zapel/-a čimbolj na tesno. Ko se boš nanjo navadil/-a, jo lahko zapenjaš še bolj na tesno – na ta način bo manj opazna, poleg tega boš hitreje prišel/-la do dobrih rezultatov. Če bo ortoza tesno zapeta, te bo manj motila pri hoji, teku ali sedenju, saj se bo manj premikala.



Pomni, slabo zapeta ortoza ima več slabosti: bolj bo opazna, moteča, zdravljenje pa bo manj uspešno.

Za namestitev ortoze se moraš uleči na tla - na preprogo ali drugo ravno površino. Če tvoja ortoza sega vse do pazduh, jo namesti dovolj visoko, da ne bo v stoječem položaju preveč pritiskala na medenico. Takšna je pravilna namestitev ortoze. Drugače jo nameščaj le, če nimaš druge možnosti.

Med nameščanjem, slačenjem ali prenašanjem ortoze nikoli ne drži za predel, ki se zapira nad prsnico.



Po jedi se lahko zgodi, da bo ortoza preveč pritiskala na tvoj trebuh. V tem primeru **lahko pasove na njej za 30 minut nekoliko popustiš**, nikar pa je ne odstrani v celoti.

Med izvajanjem **vaj za korekcijo drže** ortozo odstraniš, po zaključku vaj pa jo namesti nazaj. Čas, ki ga preživiš med izvajanjem vaj, šteje kot čas, ko imaš ortozo nameščeno, saj takrat sam izvajaš korekcijo hrbtenice, ki jo sicer izvaja ortoza.

Ko imaš ortozo nameščeno, pazi na lepo držo pri sedenju in se s spodnjim delom hrbta ne naslanjaj nanjo. Ortozo uporablaj aktivno in se trudi izvajati korekcijo drže, podobno kot takrat, kadar delaš vaje.



Poletje je naporno obdobje za nošenje ortoze. Najlažje ti bo, če **brez ortoze preživiš najtoplejši del dneva**. Za hlajenje si lahko pomagaš z ventilatorji in klima napravami.

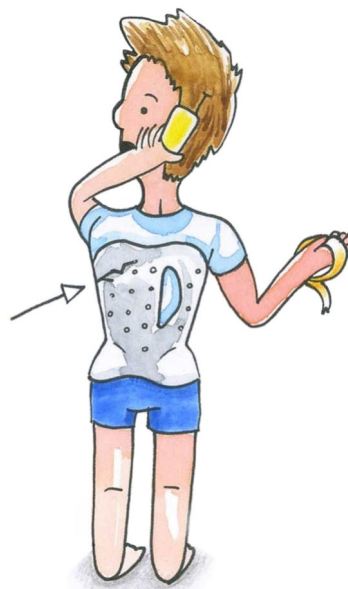
Če moraš ortožo nositi preko celega dneva, je **dobra ideja počitnice preživeti v hladnih krajih** – npr. v gorah! Tudi na morju nosi ortožo toliko časa, kot je predvideno. Najbolje, da se v času, ko jo snameš, odločiš za plavanje in ohladitev v morju.



Če opaziš, da ti ortoza postaja pretesna, ne čakaj predolgo s pregledom – takoj stopi v akcijo. Kontaktiraj svojega inženirja ortotike ali se naroči na predčasno kontrolo k zdravniku. Možno je, da je potrebno ortožo popraviti, predpisati novo ali pa je preprosto ne nosiš pravilno.

Če ortoza počni, jo popravi po svojih močeh in nemudoma kontaktiraj inženirja ortotike za popravilo.

V NOBENEM PRIMERU NE OSTANI VEČ DNI BREZ ORTOZE, saj to lahko v kratkem času izniči trdo delo, ki si ga vložil/-a tekom mesecev vztrajne uporabe ortože. Če je ortožo nemogoče namestiti, se moraš izogibati večjim obremenitvam hrbtenice.



AKTIVNOSTI, KI JIH LAHKO POČNEŠ Z ORTOZO

Ortoza zagotavlja dovolj svobode v gibanju. Dihanje ostaja povsem neomejeno. Z ortozo lahko brez težav hodiš, tečeš in se voziš v avtomobilu.

Potuješ lahko z letalom, svetujemo pa, da s seboj neseš potrdilo (izvid), da ortozo potrebuješ.



Med vožnjo kolesa, motorja ali avtomobila, ni nobenih omejitev v zvezi z nošenjem ortoze.

Z nameščeno ortozo v šoli brez težav telovadiš. Izogibaj se le aktivnostim, ki jih nošenje ortoze ne dovoljuje (npr. visoki skoki, premeti oziroma prevali).

Če učitelj športne vzgoje potrebuje potrdilo, predno zate prilagodi potek športne aktivnosti, zanj poprosi zdravnika. Zelo pomembno pa je, da ostaneš športno aktiven, saj s tem ohranjaš mišično maso. Če ti zdravnik ne naroči drugače, je **POMEMBNO, DA NADALJUJEŠ S ŠPORTNO AKTIVNOSTJO, KI SI JO POČEL/-A PRED ZDRAVLJENJEM Z ORTOZO** in ki te veseli. Sam/-a pa se lahko odločiš, ali boš ortozo med športno aktivnostjo odstranil/-a ali jo pustil/-a nameščeno (v tem primeru se izogibaj kontaktnim športom).

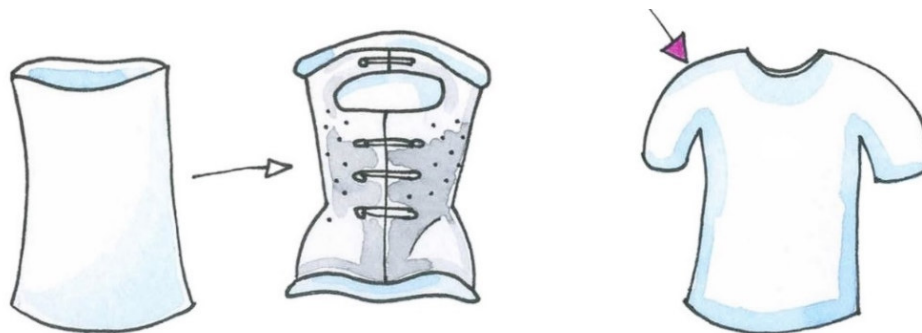
POMNI! Redno izvajaj naučene vaje za korekcijo hrbtenice!

Le v tem primeru bo ortozna visoko učinkovita, tvoje mišice pa bodo ostale v dobri formi.



POSKRBI ZA SVOJO KOŽO

Bodi pozoren/-na na stanje svoje kože in dobro poskrbi zanjo, predvsem na mestih, kjer ortoza izvaja največji pritisk. **Vsakodnevno se oprhaj.** Pod ortozo nosi **bombažno majico s kratkimi rokavi**, najboljša je, če je majica oprijeta, brez šivov (ali so ti obrnjeni navzven). Pod ortozo lahko nosiš tudi **oprijet top brez rokavov**, s katerim zavaruješ svojo kožo in obleke. Pazi, da blago pod ortozo ne ustvarja gub in ne draži tvoje kože.



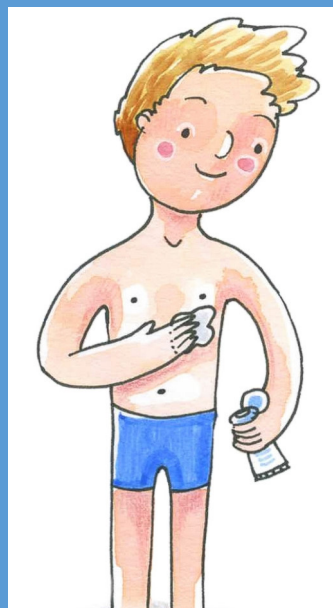
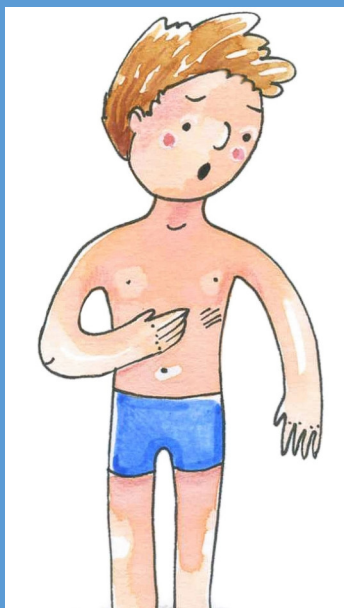
PREPREČEVANJE TEŽAV S KOŽO

Zgodaj v poteku nošenja ortoze, ko le-ta sega visoko pod tvoje pazduhe, pomni:

- ✓ Na mestu, kjer se ortoza dotika kože, ne uporabljaj deodorantov, krem ali losjonov, ki vsebujejo alkohol, saj mehčajo kožo. Odsvetovani so tudi antiperspiranti.
- ✓ Če se veliko potiš, lahko na rob ortoze pod pazduhi pritrdiš in po potrebi menjaš tanke kose tkanine, ki bodo vpijali znoj.
- ✓ V izogib alergijskim reakcijam, majice ki jih nosiš pod ortozo, peri z nevtralnimi detergenti.
- ✓ Pogosto pregleduj stanje svoje kože, predvsem kadar začneš z nošenjem nove ortoze.
- ✓ Ne uporabljaj krem, ki kožo mehčajo.
- ✓ Če se na mestu, kjer ortoza izvaja pritisk, pojavijo boleče otekline, odrgnine ali rana, kontaktiraj inženirja ortotike za korekcijo ortoze.

NAVODILA ZA PRVO POMOČ

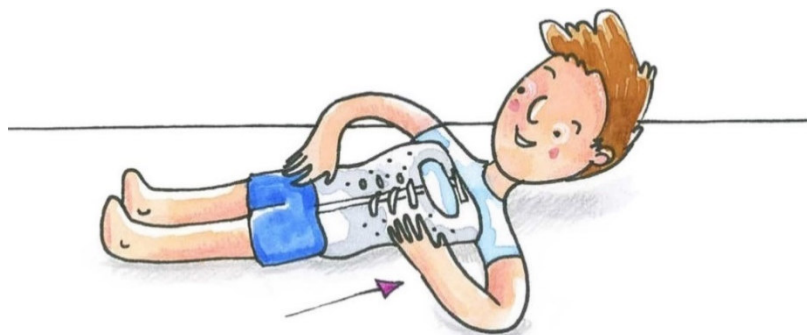
- ✓ Če se na koži pojavi občutljiva rdečina: uporabi zaščitno kremo, ki kože ne mehča.
- ✓ Če se na koži pojavi rdečina z malimi odrgninami: vsaj dvakrat na dan na kožo nanesi tanko plast kreme s cinkovim oksidom (npr. zaščitno kremo za dojenčkovo kožo).
- ✓ Če se na koži pojavijo manjše ranice: na kožo nanesi kremo, ki vsebuje koloidno srebro in hialuronsko kislino, kar pripomore k hitremu celjenju.
- ✓ Če se na koži pojavi rana: na kožo nanesi kremo, ki pripomore k hitremu celjenju in kontaktiraj inženirja ortotike, ki je ortozo izdelal.
- ✓ Za zaščito ranjene kože na mestih velikih pritiskov se izogibaj uporabi plastičnih obližev, ki lahko kožo prekomerno zmeščajo.
Po zacelitvi rane lahko na koži ostane brazgotina. Da bo le-ta čim manj opazna, mesta brazgotine nekaj časa ne izpostavljalj soncu.
- ✓ Čeprav ortoze za hrbtenico ne povzročajo strij, lahko pri določenih posameznikih, ki so bolj dovzetni za razvoj strij, le-te nastanejo. V tem primeru uporabi produkte, ki preprečujejo njihov nastanek.
- ✓ Včasih na mestih največjega pritiska nastanejo temneje obarvani predeli trše kože. Te spremembe bodo po prenehanju uporabe ortoze izginile.



ODGOVORI NA POGOSTA VPRAŠANJA

Zakaj ortoza tako močno pritiska na moje boke?

Pomembno je, da ortoza nameščaš v ležečem položaju, jo potegneš čim višje pod pazduhe in pasove šele nato čim bolj na tesno zapneš. Na tak način bo ortoza najmanj pritiskala na tvoje boke, saj ne bo nameščena prenizko. V ležečem položaju je tvoja hrbtenica najbolj sproščena in je zato možna največja korekcija ob nameščanju ortoze.



Možno je tudi, da ortoza preveč pritiska na boke, kadar pasovi niso zapeti dovolj na tesno. Poskusi ali je lažje, če pasove bolj zategneš.

Ko namestim ortozo, imam občutek, da ne morem dihati. Zakaj? Bo to vedno ostalo tako?

Ortoza ne omejuje tvojega dihanja, spremeni pa način, kako dihaš. Brez ortoze dihaš večinoma s pomočjo prepone, ob nameščeni ortozni pa z zgornjim delom prsnega koša, kjer gibanje reber ni omejeno. Z drugimi besedami, naučiti se moraš dihati drugače, ravno tako kot je morala tvoja mama dihati drugače, ko je bila noseča s teboj in ji je velik trebuh omejeval dihanje s prepono. Da se malo oddahneš, se ulezi, odpni pasove na ortozni in nekaj časa globoko dihaj. Ko se počutiš bolje, ortoza ponovno tesno zapni, vstani in nadaljuj z običajnimi aktivnostmi. Ne skrbi, navadil/-a se boš in ta težava bo hitro minila.



Ortozo sem namestil/-a pred nekaj urami, zdaj pa čutim bolečino v področju prsnice in sprednjega dela reber. Kaj naj storim?

Normalno je, da se v prvih dneh uporabe ortoze pojavi bolečina v opisanem predelu. Bodi potrpežljiv/-a, saj bo težava izzvenela v nekaj dneh, če boš ortozo nosil/-a toliko ur v dnevu, kolikor je bilo predpisano.

Imam novo ortozo, ki sega še zelo visoko pod moje pazduhe. Povedano mi je bilo, da bo sčasoma, z mojo rastjo, rob ortoze vedno bolj oddaljen od mojih pazduh. Kaj naj storim z ortozo, ko moram na stranišče?

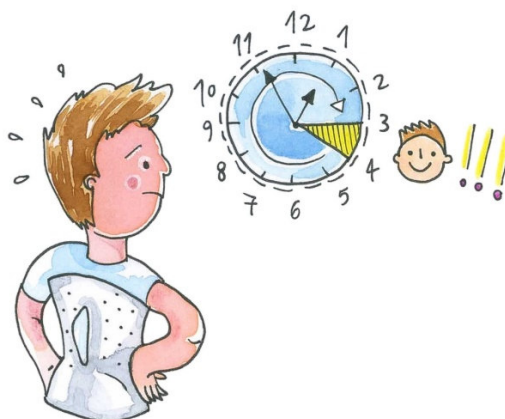
Če res ne gre drugače, lahko prvih nekaj dni uporabe ortoze le-to snameš za tistih nekaj minut, ki jih potrebuješ za obisk stranišča. Toda vsak dan se potruji in poskusi, ali že zmoreš tudi na stranišče z ortozo. Vsakič ko ortozo snameš, tudi samo za 20 minut, namreč izgubiš del korekcije hrbtenice, ki si jo pridobil/-a z nošenjem ortoze.



Ali morajo biti ure brez nameščene ortoze vedno v istem delu dneva?

Ure, ki jih preživiš brez nameščene ortoze, naj bodo v enem kosu, ne potrebujejo pa biti vedno v istem delu dneva. Tako je dovoljeno, da si en dan brez ortoze zvečer, naslednji dan pa zjutraj, tudi če to pomeni, da si v vmesnem času ortozo nosil/-a krajši čas. Pomembno je le, kolikor ur v dnevu ortozo v povprečju nosiš.

V kolikor je dovoljeno, da si brez ortoze več kot 10 ur dnevno, ti bo lažje, če preštevaš ure, ko je ortoz nameščena, namesto ur, ko si brez nje. V tem primeru je zelo pomembno, da imaš ortozo vsak dan neprekinjeno nameščeno toliko ur, kot je predvidel zdravnik.

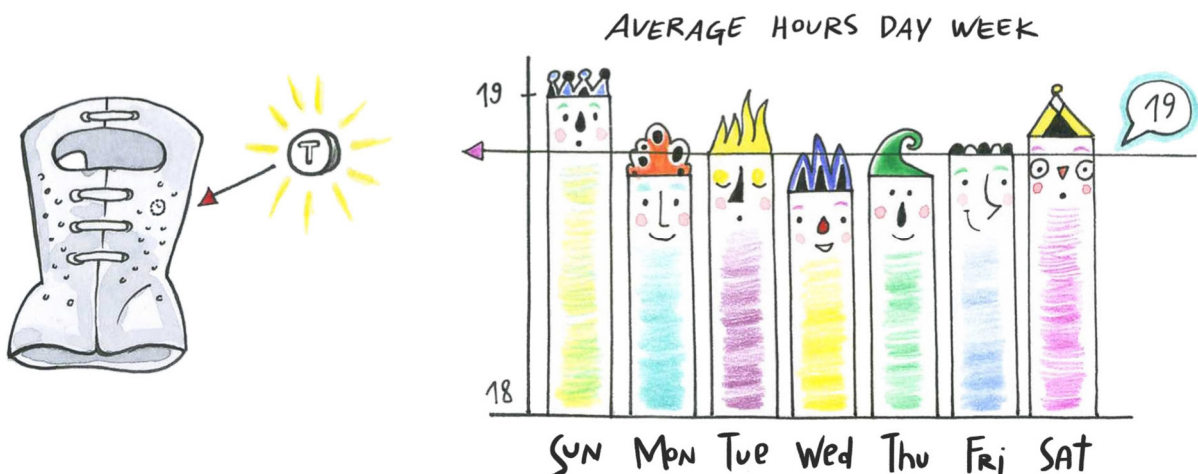


Imam lahko ortozo en dan nameščeno nekaj ur manj kot je predvideno, nato pa izpad nadomestim z daljšim nošenjem naslednji dan?

Pomembno je, da imaš ortozo vsak dan nameščeno toliko ur v dnevno, kot je svetoval zdravnik. V primeru, da jo nosiš manj, je nadomeščanje z daljšim nošenjem naslednji dan (ali dan pred tem) slaba ideja in lahko poslabša rezultate zdravljenja z ortozo. Najboljše rezultate dosežeš z doslednim vsakodnevnim nošenjem.

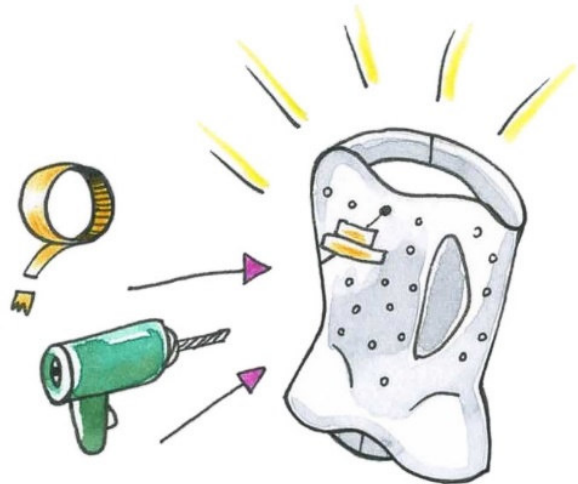
Moja ortozna je opremljena s toplotnim senzorjem. Kaj je to?

Gre za senzor, ki zaznava temperaturo – pravzaprav gre za majhen termometer. Uporablja se za vsakodnevno merjenje časa, ki ga preživiš z nameščeno ortozo. Tvojemu zdravniku pomaga sprejemati zate najboljše odločitve in ti čim bolj svetovati. Za zaščito senzora je le-ta prekrit s posebnim materialom.



Ortoza se je poškodovala. Kaj naj storim?

Če se ortoza zlomi in je ne moreš nemudoma odnesti k inženirju ortotike (npr. zaradi dopustov ali odsotnosti), jo lahko začasno poskusiš zalepiti skupaj z močnim lepilnim trakom. Če je nastala le poka, ortoza pa se še ni zlomila, jo čimprej odnesi v popravilo k inženirju, predno dokončno počí.

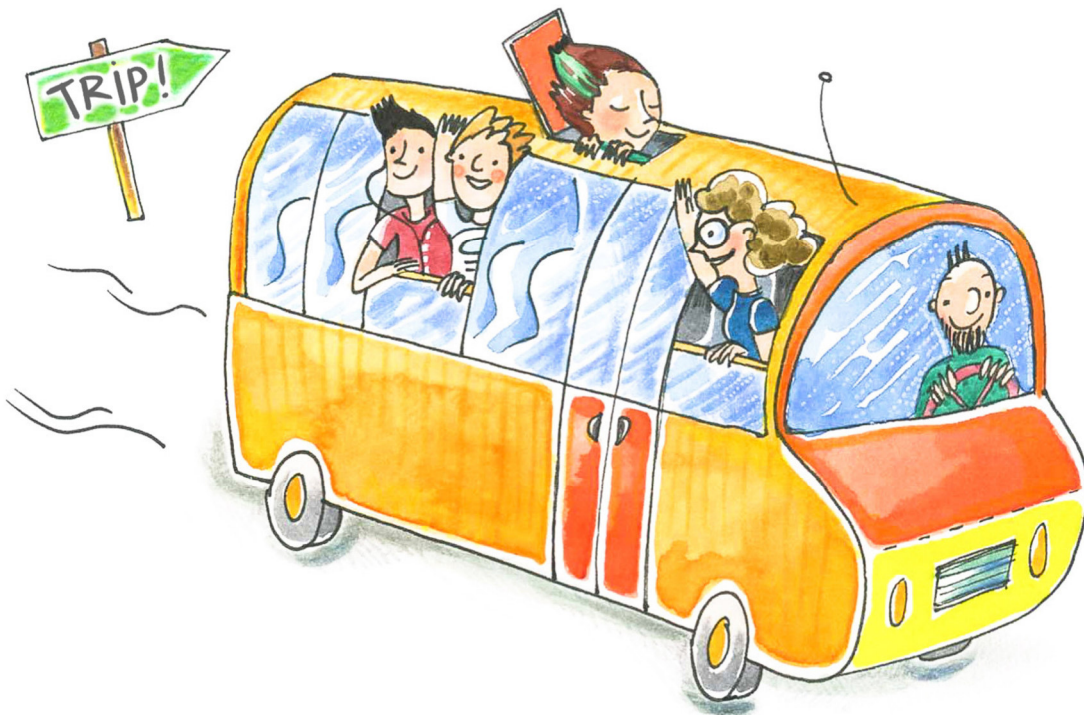


Poleti, ko je zelo vroče, moram zaradi znojenja pogosto pod tuš in preobleči majico. Kako si lahko pomagam?

Če moraš v vročih dneh pogosto sneti ortozo in se preobleči, lahko to storiš, vendar bodi pri tem hiter/-a in ne porabi več kot nekaj minut. Vsak daljši odmor brez ortoze lahko ogrozi ves trud, ki si ga v nošnjo ortoze vložil/-a do zdaj.

Odhajam na 3-dnevni izlet s šolo. Kaj naj storim?

Pomembno je, da nosiš ortozo predpisano število ur na dan, tudi na šolskih izletih/počitnicah. Zato ortoze ne puščaj doma, saj lahko nekaj dni brez ortoze uniči ves trud, vložen tekom več+ mesecev. Poleg tega bi lahko prišlo do bolečin v hrbtenici, ki bi ti pokvarile šolski izlet.



Zbolel/-a sem: kašljam in boli me trebuh. Lahko ortozo odstranim?

Popusti pasove na ortozi, vendar ne prenehaj z nošnjo. Če je res ne zmoreš nositi, brez ortoze počivaj v postelji. Nekaj dni brez ortoze lahko uniči ves trud, vložen tekom več mesecev, zato ortozo ponovno namesti takoj, ko se počutiš bolje.

Shujšal/-a sem in tudi če pasove zategnem do konca, se zdi ortoza preveč ohlapna. Ali vseeno učinkuje?

V normalnih okoliščinah otroci in mladostniki med rastjo pridobivajo na telesni teži – to ne predstavlja težave, saj ortoza ostaja učinkovita. Nasprotno pa izguba telesne teže (npr. 5 kg) povzroči, da ortoza ni več učinkovita in jo je potrebno čimprej prilagoditi ali zamenjati. Po navadi otroci z vsakim centimetrom rasti pridobijo 1 kg telesne mase. Če si zrastel/-la v višino, ob tem pa nisi pridobil/-a na telesni masi, potem hujšaš. Npr. če zrasteš 3 cm, ob tem pa shujšaš 2 kg, je to enako, kot če bi odrasli izgubil 5 kg. V tem primeru je potrebno ortozo pregledati in se prepričati, da je še učinkovita.



Postajam oblikovan/-a »po ortozi« - na mestih kjer ortoza ne pritiska, imam več maščobe kot tam, kjer vrši pritisk. Zakaj in kaj lahko storim?

Do takšnih težav lahko pride pri določenih uporabnikih ortoz, ne pri vseh. Najboljši način za preprečevanje je izogibanje sedečemu načinu preživljanja prostega časa in redna telesna aktivnost. Priporočljiva je tako vadba za moč kot aerobna vadba, predvsem v času postopnega opuščanja ortoze. Ko boš ortozo postopoma opuščal/-a in če boš ob tem telesno aktiven/-a, bo tvoje telo ponovno postajalo bolj »naravnih« oblik.

Pred pazduhami, kjer ortozine pelote pritiskajo na moje pazduhe, so nastale vdolbine, ki ne izginejo niti takrat, ko ortozo odstranim. Lahko to škoduje mojim mišicam?

Pritisk ortoze ne bo povzročil poškodb na mišicah. Omenjene vdolbine bodo pričele izginjati, ko boš ortozo pričel/-a opuščati in jo boš nosil/-a le še ponoči. Po zaključenem zdravljenju bodo povsem izginile.

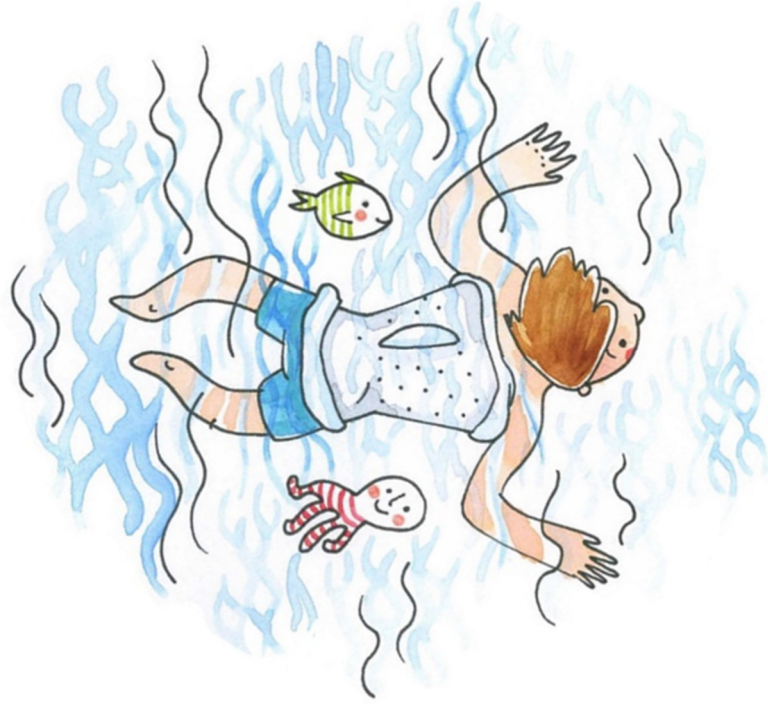
Lahko ortozo umijem?

Da, uporabiš lahko detergent, antibakterijska sredstva ali razkužila, nato pa ortozo dobro speriš in pazljivo osuši.

Se lahko z ortozo kopam ali plavam?

Lahko, a le pod določenimi pogoji. Predno ortozo zmočiš, moraš odstraniti toplotni senzor – ob tem ga ne puščaj na soncu in po kopanju namesti nazaj, ko je ortozna suha. Iz ortoze je potrebno predhodno odstraniti obstoječe dele, ki bi jim lahko voda škodovala. V primeru morske vode je treba ortozo po uporabi dobro sprati. Dobro jo tudi osuši, predvsem kovinske dele, da ne zarjavijo. Pri sušenju ortoze ne uporabljal vročega zraka (fena), saj lahko ta stopi lepilo, s katerim so pritrjeni določeni deli ortoze.

OPOZORILO: če ortozna vsebuje usnjene materiale, je plavanje / kopanje z njo odsvetovano – možno je le, če se usnjeni deli nadomestijo s plastičnimi. Ne hodi v pregloboko vodo – vedno ostani na globini, kjer z nogami dosežeš tla. Zgornja navodila strogo upoštevaj.



SOS!

Ortoza redko povzroči tako hude težave, da bi za pomoč potreboval inženirja ortotike ali zdravnika. Kljub temu bomo omenili nekaj težav, na katere lahko naletiš in predlagali rešitve zanje.

Podkožni mozolji

Pod pazduhami, kjer se ortoza dotika tvoje kože ali na mestih največjega pritiska, lahko nastanejo mozolji oziroma akne, ki se lahko vnamejo, bolijo ali srbijo. V tem primeru svetujemo, da se skupaj s starši obrneš na dermatologa, ki ti bo svetoval glede ustrezne nege kože.

Pretiran pritisk na enega ali nekaj reber

Lahko se zgodi, da bo ob pričetku uporabe ortoza močno pritiskala na eno ali nekaj bolj izstopajočih reber. Na tem mestu bo koža pordela in v nekaj urah se lahko pojavi bolečina. V tem primeru je potrebno kontaktirati inženirja ortotike, da bo ortozo prilagodil. V kolikor pa v prvih dneh čutiš močan pritisk na določena rebra, ob tem pa se rdečina in bolečina ne pojavita, potem korekcija ortoze ni potrebna, težava pa bo izzvenela v nekaj dneh.



Nastanek manjših cist (bulic) v področju reber

Če v področju reber, na mestih večjega pritiska, nastanejo majhne boleče podkožne bulice (ciste), kontaktiraj inženirja ortotike. Ciste niso nevarne, potrebno pa bo zmanjšati pritisk na mestih, kjer se pojavljajo. Vedno, ko se izdeluje nova ortoza zate, spomni inženirja ortotike, kje so v preteklosti nastajale ciste.

Pordeli in boleči trnasti odrastki hrbtenice, nastali zaradi pritiska na zadnji strani ortoze

Včasih se otroci / mladostniki, ki nosijo ortozo, tako sprostijo, da začne zadnja stran ortoze pritiskati na trnaste odrastke hrbtenice. Predel lahko postane pordel, boleč, sčasoma se lahko koža na tem mestu zadebeli in nastane nekakšen otiščanec. Pomembno je, da se izogibaš naslanjanju na zadnjo stran ortoze, do česar prihaja predvsem v sedečem položaju. V primeru da težava vztraja, kontaktiraj inženirja ortotike, ki lahko poskusi ortozo prilagoditi.



Dermatitis in alergijske reakcije

Na prizadeto mesto nanesi kremo ali mazilo s cinkovim oksidom. Če gre za hudo ali dlje časa trajajočo kožno spremembo, potrebuješ pregled pri dermatologu. Preveri pri inženirju ortotike, ali je možno spremeniti material, ki te draži ali problematične dele ortoze prekriti s hipoalergenim materialom. Zdravljenje z ortozo ne bi smelo biti prekinjeno zaradi težav s kožo, zato je pomembno, da kožo redno pregleduješ in v primeru težav hitro reagiraš. Pred izdelavo ortoze zdravnika in inženirja ortotike obvezno informiraj glede morebitnih alergij, ki jih imaš.

Operacije, bolezni z izpuščaji

V primerih, ko je treba ortozo nujno sneti, je priporočljiv počitek v postelji in izogibanje



večjim obremenitvam hrbtenice.

Mravljinčenje ali občutek otopelosti v rokah ali nogah

Najprej preveri, ali si ortozo namestil/-a pravilno. Če težava kljub pravilni namestitvi vztraja (bodisi stalno ali le v določenih položajih), nemudoma kontaktiraj inženirja ortotike, da bo ortozo ustrezno prilagodil. Če mravljinčenje ali občutek otopelosti sega nižje od komolca oziroma kolena, obvesti o tem tudi zdravnika, da te pregleda skupaj z inženirjem ortotike.

Hitro bitje srca, težko dihanje

Te težave niso direktno povezane z ortozo ali skoliozo. Zdravljenje skolioze z ortozo je naporno in sploh v začetku nošenja ortoze za nekatere mladostnike močno stresno. Za nekatere lahko predstavlja večjo psihološko obremenitev. Pomembno je, da se o takšnih težavah in občutkih pogovoriš skupaj s starši, zdravnikom in inženirjem ortotike. Po navadi pogovor pomaga pri lažjem sprejemanju zdravljenja z ortozo, ki sčasoma postane lažje.

Slabost in bruhanje

V prvih dneh nošenja ortoze ti lahko postane slabo ali te sili na bruhanje. V tem primeru razrahljaj pasove na ortozih, predvsem v času obrokov in pol ure po obroku. Ortoze pa ne odstrani, saj se boš le tako nanjo lahko navadil/-a, slabost pa bo v nekaj dneh izzvenela.

Ortoza se mi zdi preozka v področju prsnega koša

Če se ti zdi ortoza preozka tudi po nekaj tednih nošenja, kontaktiraj inženirja ortotike, da jo prilagodi.

Ortoza se mi zdi preozka v področju bokov

Najprej preveri, da ortozo pravilno nameščaš (v ležečem položaju!) in da jo dovolj na tesno zapneš. Če težava vztraja ali se na bokih pojavijo odrgnine ali druge kožne spremembe, kontaktiraj inženirja ortotike, da bo ortozo prilagodil. Včasih pomagajo tudi varovalne blazinice, ki razbremenijo mesta največjega pritiska.

Ortoza se mi zdi premajhna

Če ti postane ortoza premajhna, te tišči v predelu bokov in prsnega koša ter je zlezla že nizko pod pazduhi (ali pa sili visoko v pazduhi – do tega pride, če je medenica zrasla v širino in potiska ortozo navzgor), se naroči na kontrolni pregled k zdravniku in inženirju ortotike, saj bo verjetno potreben predpis in izdelava nove ortoze. Tudi če je ortoza premajhna, vztrajaj z nošenjem, da ne tvegaš poslabšanja skolioze. Do kontrolnega pregleda jo lahko nosiš z nekoliko razrahljanimi pasovi. Pri postopku izdelave nove ortoze bodi čimbolj sodelujoč/-a, da bo postopek stekel čim hitreje.



Ortoza me moti v področju prsi

Kontaktiraj inženirja ortotike, da bo ortozo prilagodil.

Bolečina v hrbtenici

Če občutiš bolj ali manj stalno bolečino v hrbtenici, tako v času nošenja ortoze, kot v času brez ortoze, o tem potoži zdravniku ali fizioterapevtu. Pogosto je za bolečino kriva zakrčenost mišic, pri čemer lahko pomagajo vaje za raztezanje. Ko nosiš ortozo, se potruji mišice tudi sprostiti.

Bolečina v hrbtenici proti koncu obdobja, ko si brez ortoze

Če se ti pojavlja bolečina v hrbtenici v urah, ko ortoze ne nosiš in se stopnjuje s časom, ki ga preživiš brez ortoze, gre verjetno za to, da je tvoja hrbtenica utrujena. Kljub temu je

pomembno, da nosiš ortozo toliko ur v dnevu, kot je predvideno in si v preostalem času brez ortoze ter redno izvajaš vaje za korekcijo drže. Vse to je pomembno, da se tvoja hrbtenica postopno nauči podpirati samo sebe tudi brez ortoze. Če težava vztraja, se posvetuj s fizioterapevtom ali zdravnikom.

Bolečina v hrbtenici med nošenjem ortoze

Če se ti pojavlja bolečina v hrbtenici med nošenjem ortoze, je za to lahko kriv mišični spazem. Posvetuj se s fizioterapevtom, ki ti lahko svetuje glede ustreznih vaj.

Bolečina v hrbtenici med nošenjem ortoze ponoči

V primeru nočnih bolečin med nošenjem ortoze lahko poskusiš z 10 – 15 minutno masažo pred spanjem – zanjo lahko poprosiš enega od staršev. Če težava vztraja, se posvetuj z zdravnikom.

OSTANI MIREN/-NA IN...

Tvoja ortoza je tvoja najboljša prijateljica! Hkrati pa zna biti včasih neudobna, moteča, drugič pa prav nemogoča – prijateljica, zakrinkana v sovražnico. Zdravljenje z ortoza je zahtevno in naporno, vendar ni misija nemogoče. To vemo, ker je pred tabo ortoza nosilo že veliko otrok in mladostnikov.

Pravzaprav je ravno na stotine otrok, ki so vsak dan nosili ortoza, tako kot ti, dokazalo, da je to možno.

Skolioze ni možno povsem pozdraviti, a če si pripravljen/-a zavihati rokave, jo je možno ukrotiti. Podobna je nepredvidljivemu divjemu konju, a s skupnimi močmi jo lahko ukrotimo in udomačimo.

Za uspešno zdravljenje je nujno potrebno, da razumeš, zakaj ti je zdravnik predpisal nošenje ortoze. To ti je zdravnik pojasnil med pregledom, v kolikor pa v tebi ostajajo dvomi, ga ponovno poprosi za razlago. Če boš dobro razumel/-a, zakaj ortoza potrebuješ, jo boš lažje sprejel/-a in prišel/-a do boljših rezultatov zdravljenja.

Sprejemanje ortoze je lahko dolgotrajen proces, a sčasoma ti bo uspelo. Konec koncev veš, kaj je zate najbolje in gotovo verjameš, da se je za zdravje hrbtenice vredno potruditi.

Pomni: biti moraš pogumen/-na, vendar nisi sam/-a. Številni te bodo podpirali na tvoji poti: tvoja družina, zdravnik, ki vodi tvoje zdravljenje, fizioterapevt in inženir ortotike. Vsi naštetih te bodo spodbujali ves čas zdravljenja in skrbeli za to, da boš imel/-a v odrasli dobi zdravo hrbtenico, ki bo dobro delovala.



ISICO

Italian Scientific Spine Institute

isico@isico.it – en.isico.it