



СПОРТ и ЗДРАВЕ



Носиш ли си
корсета?

Съветите
на

isico

СЪДЪРЖАНИЕ

Как се носи корсет

Какво можеш да правиш, докато носиш корсета си

Грижа за кожата

Първа помощ

Ти питаш, ние отговаряме

SOS

Това е книжка с полезни за теб съвети. Те ще ти помогнат да преодолееш по-лесно трудностите, които може би ще срещнеш по време на твоето лечение с корсет.

Не забравяй обаче, че ако имаш проблеми, които не можеш да разрешиш, особено в началото, най-добре е да потърсиш помощ от лекаря, който ти е предписал лечението, ортопедичния техник, който е направил твоя корсет или физиотерапевта, който ти помага с упражнения.

Как се носи корсет

Увери се, че винаги носиш корсета си точно толкова часове на ден, колкото твоя лекар е предписал: по този начин ще постигнеш желаната корекция и резултатът от лечението няма да бъде компрометиран.



Часовете без корсет, които са ти позволени, трябва да са без прекъсване за целия ден.

Не сваляй корсета повече от веднъж на ден.

Изборът по кое време на деня ще предпочетеш да сваляш корсета е изцяло в твоите ръце и никой друг не бива да решава вместо теб.

Когато получиш своя корсет, започни незабавно да го носиш като спазваш предписания брой часове дневно. В началото може да чувстваш корсета неудобен. Това се дължи на напрежението, което той оказва върху гърба ти. След 24-48 часа гърбът ти ще се съпротивлява все по-малко и неудобството постепенно ще изчезне.

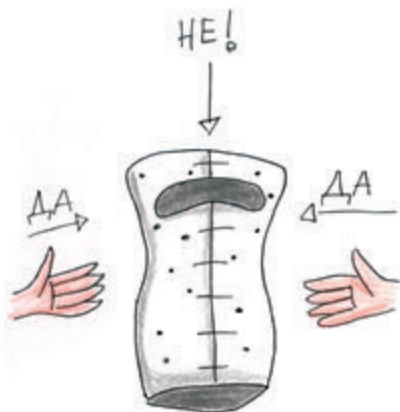
През първата вечер може да изпиташ известни затруднения със съня, докато втората нощ умората ще надделее и ще успееш да спиш спокойно. След това няма да имаш повече проблеми със съня!



Веднага щом установиш, че можеш да затегнеш корсета отвъд референтните белези, направени от лекаря, ще видиш, че така корсетът ще е по-малко забележим през дрехата. Това се дължи на плътното му прилепване към тялото ти. По-важното е че по този начин ти ще постигнеш по-добри резултати и то по-бързо. И още нещо, ако затягаш добре корсета, докато седиш, ходиш или тичаш, той ще се движи по-малко, а ти ще го усещаш по-удобен.

Не забравяй, че има няколко недостатъка, ако носиш корсета си разхлабен: ще бъде по-видим, по-дразнещ и това ще направи лечението по-малко ефективно.

За да сложиш корсета си е необходимо да легнеш на килима или друга равна повърхност. Ако корсетът, който носиш, стига до подмишниците ти, преди да го затегнеш се увери, че хубаво си го издърпал нагоре, така че да не натиска твърде много на таза, когато се изправиш. Това е правилния начин да го сложиш.



След хранене е възможно да почувстваш как корсетът притиска прекалено стомаха ти. Ако това е много неприятно, **можеш да го разхлабиш малко за 30 минути**, но не трябва да го сваляш съвсем.

За физиотерапевтичните занимания (специфични упражнения при сколиоза – SEAS, BSPTS Concept by Rigo, FITS) сваля корсета и го сложи отново, в края на заниманието. Времето без корсет, прекарано в тези занимания, се приема като време с корсет, поради това че самите упражнения са коригиращи, по своето естество.

Ако корсетът ти има метални части, можеш да го покриеш с лейкопласт или кинезиологичен тейп, за да избегнеш разкъсването на дрехите или на чаршафите, в които спиш.



Не се отпускай, докато носиш корсета.

Носи го активно като се грижиш да поддържаш гръбнака си коригиран, все едно корсетът го няма.

Внимавай особено, когато сядаш, да не отпусках долната част на гърба си срещу корсета.



Лятото може да бъде един от трудните моменти през годината за носене на корсет.

Най - горещата част от деня е най-добрият избор за твоите часове без корсет. Възползвай се максимално от моментите без корсет. Това са моментите, когато свежия въздух, климатик или вентилатор, могат да те охладят и да се почувстваш свеж и бодър.



Ако трябва да носиш корсет през цялото време, добра идея е да избереш прохладни места за ваканцията си като например планините.

Ако живееш на морето или отидеш на плаж, задължително трябва да следваш инструкциите на лекаря: ако ти е позволено да сваляш корсета за известно време през деня, защо да не използваш това време да поплуваш?

Ако почувстваш, че корсетът ти умалява, не чакай да стане прекалено стегнат за носене, а предприеми действия, за да отстраниш проблема. Можеш да се свържеш с ортопедичната лаборатория, където е бил изработен, с физиотерапевта, който те наблюдава или с лекаря, който го е предписал. Трябва да се установи, дали наистина е станал твърде малък и се нуждае от корекция или замяна с нов, или просто не го носиш правилно.

Ако корсетът ти се счупи, опитайте се с родителите ти да го поправите по най-добрия и бърз начин като се незабавно се свържете с ортопедичната лаборатория.

В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ, НЕ ОСТАВАЙ БЕЗ КОРСЕТА, тъй като това може да се отрази значително върху процеса на корекцията и задържането на резултати. Само няколко дни без корсет ще заличат всичките ти усилия, положени до момента, вероятно в продължение на много месеци. Ако наистина корсетът не става за носене, трябва да избягваш всякакво натоварване на гръбнака.



Какво може да правим, докато носим корсета си

**Корсетът ти дава
свобода на движение.**

Дишането е напълно
свободно и
неограничено.

Може да ходиш, да
бягаш и да пътуваш
с кола без никакви
сериозни затруднения.



**Може да пътуваш със
самолет,**

но ти препоръчваме
да вземеш
медицинското
назначаване за
корсетолечение със
себе си.



**Можеш да участваш в часовете по
физическо възпитание в училище.**

Просто избягвай онези дейности, които
корсетът те възпрепятства да извършваш
(напр. овчарски скок, салта и др.)

Ако учителят ти
по физическо
възпитание се нуждае
от потвърждение за
твоего състояние,

преди да те освободи от определени
дейности, попитай твоя лекуващ лекар за
съответния документ. Въпреки това е от
съществено значение да спортуваш, за да не
загубиш мускулна маса. Освен, разбира се,
ако лекуващият ти лекар не те е посъветвал
друго.



ВАЖНО Е СЛЕД КАТО СЛОЖИШ КОРСЕТ ДА ПРОДЪЛЖИШ ДА ТРЕНИРАШ СПОРТА, КОЙТО ОБИЧАШ

Избери дали да спортуваш с корсет или да включиш спорта в часовете без корсет. Ако тренираш контактен спорт, вероятно ще трябва да избереш да спортуваш в часовете без корсет.

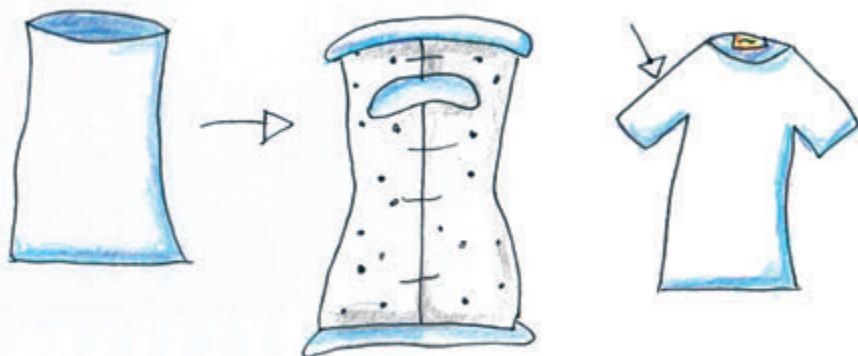
Не спирай да правиш твоите специални упражнения.

По този начин, корсетът ще бъде още по-ефективен и мускулите, които поддържат и коригират гръбначния ти стълб, ще бъдат в добра кондиция.

Грижи се за кожата си

Полагай грижи за кожата си, особено на местата, където корсетът оказва напрежение най-много.

Вземай си душ всеки ден. Под корсета носи памучна тениска с къс ръкав, без странични шевове (ако е необходимо, обърни я обратно, така че шевове да са отвън). За предпочитане е тениската да е прилепнала по тялото ти. Друга възможност е да използваш двупластово безшевно парче плат, за да "подплатиш" корсета си като по този начин ще защитиш кожата и дрехите си, които биха могли да се повредят. Каквото и да носиш под корсета внимавай да не се образуват гънки под подмишниците или отстрани на торса, защото това може да ти причини дискомфорт.



ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ С КОЖАТА

В началото на твоето лечение, когато носиш корсета високо под подмишниците, помни следното:

- Не използвай дезодоранти на алкохолна основа или против изпотяване, спрейове, кремове или лосиони, които омекотяват кожата в зоните в контакт с корсета. "Рол-он" или гел дезодорантите са допустими.
- Понякога можеш да слагаш парче тънък чорапогащник под мишниците ти; сменяй го често, особено през лятото, когато се потиш повече.
- Пери тениските си с неутрални препарати, за да избегнеш проблеми с алергиите.
- Проверявай често състоянието на кожата си, особено в началото на лечението.
- Разтрий с ръка и малко медицински спирт всички части на тялото, които са в най-голяма степен в контакт с корсета. Така ще заздравяш кожата и да я направиш по-устойчива.
- Не използвай омекотяващи кремове: те правят кожата по-нежна.
- Обади се в ортопедичната лаборатория, ако зоната, която е в контакт с корсета, е болезнена, протърква се или дразни силно кожата.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ

- Ако кожата ти се зачерви и стане болезнена: разтрий я с памук, напоен с медицински спирт или с качествен парфюм с високо съдържание на алкохол.
- Ако кожата ти изглежда зачервена с малки зачервявания: нанеси тънък слой мехлем с цинков оксид или крем против подсичане (например крем „Бебе“) поне два пъти на ден.
- Ако по кожата се появят леки охлузвания: нанеси крем, съдържащ сребро.
- Ако кожата е наранена: използвай крем, който ускорява лечебния процес и се свържи с ортопедичния техник, който е изработил корсета.
- Ако кожата е повредена в зоните, където се закрепва корсета, избягвай да използваш лейкопласт. Това може да омекоти кожата твърде много.

- Ако кожата ти се разрани, раните ще зараснат, но може да остане белег. За разлика от протриването, при което не остават трайни следи. За да си сигурен, че белегът ще се заличи е важно е да го предпазваш от слънцето през първите няколко месеца.
- Обикновено корсетът не причинява стрии, но ако кожата е предразположена не е изключено да се появят. В такива случаи използвай специални продукти за предпазване от стрии и тяхното заличаване.
- В областите, където корсетът притиска най-много, понякога могат да се образуват тъмни калуси. Те изчезват скоро след приключване на лечението.



ТИ питаш, Ние отговаряме

Корсетът оказва твърде голям натиск на хълбока ми. Защо?

За да сложиш корсета си, легни върху равна повърхност, след това издърпай корсета възможно най-близо до мишиците и накрая го затегни колкото се може по-плътно. Това е най-добрият начин да избегнеш дискомфорта около хълбока.

Ако носиш корсета твърде ниско, той много ще натиска хълбоците ти. Причината, поради която е най-добре да поставяш корсета в легнало положение е, че в тази позиция гърбът ти е релаксиран и можеш да го коригираш по-добре.

Друга причина, поради която може да притиска ханша ти е, че го носиш хлабав: опитай да го затегнеш малко повече и виж дали ще се почувстваш по-добре.



Непосредствено след като си сложи корсета аз чувствам, че не мога да дишам.

Защо? Винаги ли ще бъде така?

Корсетът не ограничава дишането, но променя начина, по който дишаш. Когато не носиш корсет, ти дишаш с помощта на диафрагмата, докато с носенето на корсета дишането ти се извършва от горната част на гръдния кош, която е свободна да се движи. Точно по същия начин твоята майка е дишала, докато е била бременна и големият ѝ корем е ограничавал движението на нейната диафрагма. Корсетът също така те учи да практикуваш така нареченото ротационно дишане, с което коригираме завъртането на гръдния кош. За това изпъкналите части на ребрата (накета) ще бъдат притиснати

от корсета, а свитите ребрени части (*weak side* и *ventral flat zone*) ще бъдат стимулирани да се разширяват.

С други думи, трябва да се научиш да дишаш по различен начин. За да облекчиш дишането си, може да легнеш на леглото и да отхлабиш корсета за кратко време, но без да го сваляш. Легни за няколко минути, почини и дишай дълбоко. Когато се почувстваш по-добре, стегни го отново, стани и продължи с нормалните си дейности. Не бива да се притесняваш, защото това затруднение не трае дълго.

Наскоро започнах да нося корсет и ми е много висок под мишниците. Казаха ми, че постепенно, докато раста, ще падне по-ниско и ще стане по-поносимо.

Но какво да правя, когато искам да ползвам тоалетната?

През първите дни, ако наистина не успяваш да ползваш тоалетната, би могъл да свалиш корсета. Но всеки ден се старай да се движиш по-добре и наблюдавай как се справяш. Ако свалиш корсета, дори само за 20 минути, ще загубиш част от корекцията, получена през предходните часове.



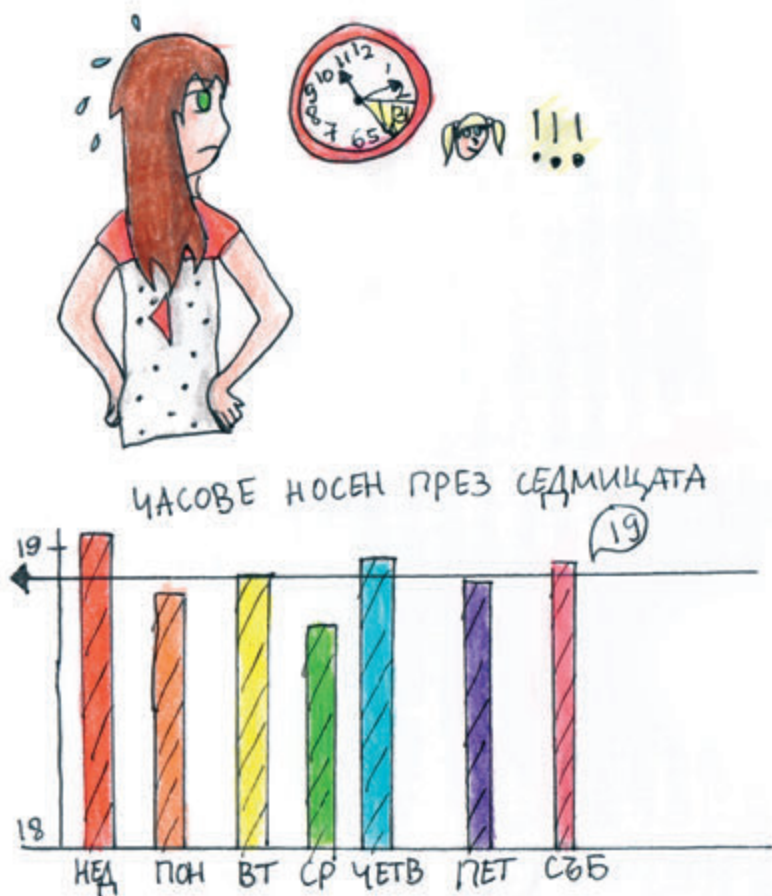
Трябва ли моите часове без корсет да бъдат винаги по едно и също време на деня?

Часовете, които са ти позволени да прекараш без корсет, трябва да бъдат непрекъснати, но ти избираш по кое време на деня да бъде това. Също така, няма значение дали един ден си избрал вечерта, а на следващия- сутринта (като по този начин намаляваш, часове последователно носене на корсета за денонощие). Важното е колко дълго носиш корсета на всеки 24 часа.

Когато стигнеш до момента, когато ти разрешат повече от 10 часа без корсет, тогава ще трябва да броиш часовете с корсет, а не без него. Когато достигнеш до този етап, времето на носене на корсета и времето без него, трябва да отговаря на точните предписания.

Мога ли да нося корсета си по-малко часове от предписаните за деня, а на следващия ден да си наваксам?

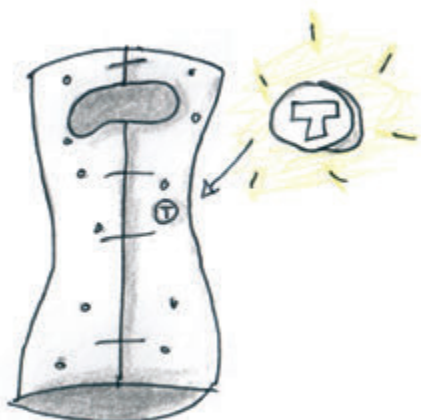
От съществено значение е винаги да носиш корсета точния броя часове на денонощие, предписани от лекар. Ако си бил без корсет повече от допустимото, идеята да наваксаш часовете не е добра. Всъщност, този вид стратегия има тенденция да компрометира резултатите от твоето лечение. Най-добри резултати се постигат при носенето на корсет правилно и редовно.



Моят корсет е оборудван с нещо, наречено Termobrace.

Какво е това?

Това е температурен датчик, така да се каже- малък термометър. Използва се, за да записва часовете, през които реално си носил корсета. Това помага на твоя лекар да взима решения и също да намира начин да ти помогне да му сътрудничиш. За да се предотврати образуването на ръжда, сензорът може да бъде покрит.



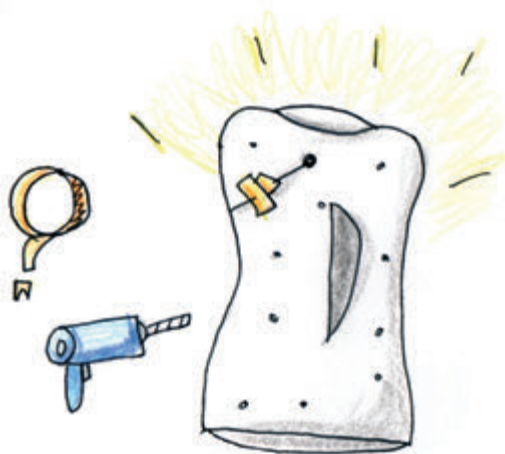
Корсетът ми се счупи!

Какво трябва да направя?

Ако корсетът ти се счупи и не можеш веднага да го занесеш в лабораторията за поправка, например защото е затворено (празници, уикенд) или сте с твоето семейство на почивка, опитайте се да залепите повредените части една към друга.

Използвайте подходящо тиксо или кинезиологичен тейп и при първа възможност го занесете за ремонт при ортопедичния техник.

Ако се е получила пукнатина, занесете корсета в лабораторията преди пукнатината да се превърне в счупен детайл или елемент. Ако не можете да направите това веднага, пробийте малък отвор на всеки край на пукнатината, за да се предотврати по-нататъшно ѝ разширяване.



През лятото, когато е горещо, корсетът ме кара да се потя много и често се налага набързо да се измия и да си сменя тениската. Какво трябва да направя?

Ако чувстваш нуждата да се охлаждаш и често да сменяш тениската си, може да го правиш, но бързо като не отделяш повече от няколко минути на преобличане. Ако се бавиш, това ще доведе до намаляване на общия брой часове, които са ти назначени и има вероятност да компрометиращ резултатите от лечението.

Отивам на екскурзия от училище за 3 дни: какво да правя с корсета?

Важно е да се придържаш към инструкциите на лекаря, дори и когато си на екскурзия. Не оставяй корсета вкъщи: само за няколко дни усилията, които се положил през последните месеци ще бъдат напразно. Освен това рискуваш да си докараш болки в гърба, което само по себе си ще развали приятно преживяване от екскурзията.



Лошо ми е. Имам кашлица и болки в корема.

Мога ли да сваля корсета?

Разхлаби закопчалките на корсета, но не го сваляй! Ако наистина не почувстваш облекчение: свали корсета, но остани в легнало положение. Носенето на корсета по-малко от предписания брой часове може да компрометира резултатите от лечението, така че щом се почувстваш достатъчно добре, трябва веднага да го сложиш.

Отслабнах и дори когато затягам максимално корсета си, все още го чувствам много по-свободно от обикновено.

Така, все още ли е ефективен?

Нормално е младите хора да увеличават теглото си, когато растат: това не е проблем, защото корсетът остава ефективен. Обратно, ако пациентът има загуба на тегло над 5 килограма, корсетът вече не е в състояние да приложи необходимия натиск върху торса и следователно трябва да бъде заменен без отлагане. При оценката на всички промени в теглото, струва си да си спомним, че растящите деца обикновено качват 1 кг. на всеки 1 см увеличена височина. Ако порастваш на височина, но не качваш килограми, това означава, че ти губиш тегло.

Например: ако увеличиш с 3 см височина си, но отслабнеш с 2 кг, това е еквивалентно на загуба на 5 кг.: В този случай, корсетът ще се нуждае от проверка, възможно най-бързо, за да се увериш, че той е все още ефективен.



Всеки път, когато се придвижвам, моят корсет се разклаща и скърца. Това е неудобство през нощта, а през деня се чувствам така, като че ли всеки може да го чуе.

Какво мога да направя?

Опитай да поръсиш с талк скърцащите части и проблемът ще се реши.

Моят корсет къса дрехите ми!

Как мога да спра това да се случва?

Ако корсетът ти къса дрехите или завивките, опитай се да покриеш стърчащите частите на корсета, с лейкопласт, кинезиологичен тейп или дунапренови парчета и си облечи отгоре тениска.



Струва ми се, че тялото ми се е оформило "под формата на корсета": в зоните, където корсетът натиска тялото ми изглежда сплескано, а бедрата и задните ми част, където корсетът свършва, изглеждат изпъкнали и все едно съм натрупал много подкожна мазнина.

Защо?

Това са проблеми, които могат да възникнат при хора, които са предразположени към напълняване. Най-добрият начин да го предотвратиш е като избягваш заседнал начин на живот и извършваш редовно физическа активност (както аеробно, така и мускулно укрепване), увеличавайки интензивността към края на лечението си. Във всеки случай ще забележиш, че след като си в състояние да носиш корсета по-малко часове, но продължиш да правиш упражнения и редовно да спортуваш, ще възвърнеш естествената си форма на тялото.

Забелязвам леки наранявания пред мишниците ми, които не изчезват по време на часовете ми без корсет: това ще навреди ли на мускулите ми?

Натискът на корсета не причинява мускулно увреждане: тези леки наранявания ще изчезнат, когато преминеш само на нощен корсет и те ще изчезнат напълно след няколко седмици след като преустановиш напълно носенето на корсет.

Мога ли да мия корсета?

Да, използвай продукти с детергенти, антибактериални и дезинфекционни свойства. Изплакни го добре (не на течаща вода!) и го изсуши внимателно.



Мога ли да се къпя и да плувам с корсета?

Може, но има някои условия. Ако имаш устройството Thermobrace, извади го преди да влезеш във водата, не го оставяй на слънце и го върни на място, когато приключиш с къпането. Също така, ако имаш капак на гърба на корсета, който прикрива металните части, го премахни, за да не се събира там вода. Ако си бил в морето, ще трябва да изплакнеш добре корсета със сладка вода. Изсуши го добре, особено металните части, които могат да ръждясат. Не използвай сешоар, за да сушиш корсета, тъй като това ще изсуши лепилото, което е било използвано за залепването на частите на корсета.

Внимание! Не плувай и не се къпи с корсета си, ако лентата, която предпазва корема, е кожена. Не влизай надълбоко във водата (винаги трябва да докосваш дъното). Важно е да следваш предпазните мерки внимателно.

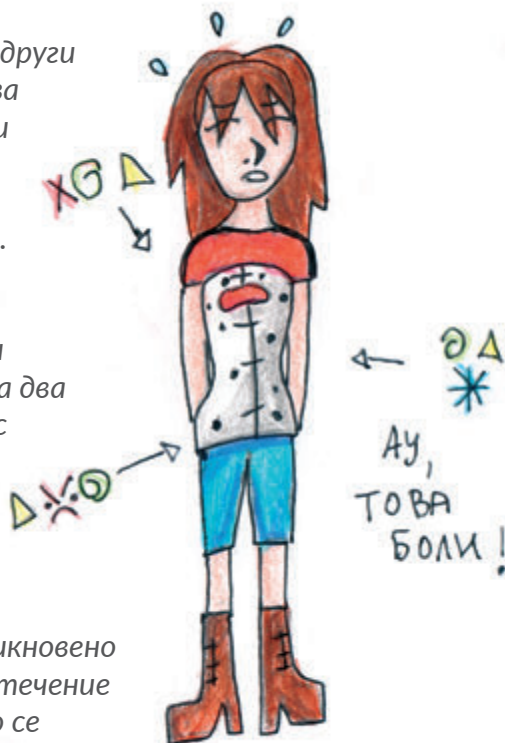
Sos!

Рядко корсетът ще ти създаде големи проблеми, изискващи намеса от ортопедичната лаборатория или от медицински специалист. Въпреки това, бихме искали да ти обясним как да разрешиш някои от проблемите, към които, ако се подходи неправилно, могат да попречат на лечението да продължи по най-добрия възможен начин.

Пъпки по кожата

В зоната на подмишницата или на други места, където корсетът упражнява най-голям натиск, може да се появи обрив със зачервяване и леко подуване. Обривът може да бъде болезнен или да предизвика сърбеж. Ако това се случи, използвай памучни компреси, напоени с водороден пероксид, за да облекчиш състоянието си. Прилагай компреса два пъти дневно, остави го в контакт с кожата поне 5 минути всеки път.

Първият път, когато си сложиш корсета, можеш да установиш значителен натиск върху едно или няколко от изпъкналите ребра. Обикновено засегнатата зона се зачервява, а с течение на времето се появява болка, която се засилва. Ако това се случи трябва да посетиш ортопедичната лаборатория и проблемът да се реши възможно най-бързо. Ако, от друга страна, чувстваш болка само през първите часове след първоначалното поставяне на корсета, но пък кожата не изглежда зачервена, трябва просто проявиш търпение за няколко дни, тъй като този проблем ще изчезне постепенно с времето.



Протриване в областта на гръдния кош

Възможно е в областта на гърдите, където корсетът оказва натиск да се появи протриване, подобно на пришки, които се образуват при носене на неудобни обувки. Ако протриванията са болезнени при натиск, трябва да се свържеш с ортопедичната лаборатория. Те не носят опасност, но това означава, че трябва натиска на корсета в тази област да се намали. Всеки път, когато подменяш корсета с нов, не забравяй да споделиш за този проблем.



Зачервяване и болка в областта на гръбначния стълб, дължаща се на натиск от страна на корсета.

Децата, които носят корсет, понякога, за да си починат, се отпускат до такава степен, че задната част на гръбначния им стълб се опира в корсета. Ако гърбът ти непрекъснато е облегнат на корсета, в точката на допир ще се появи кръвонасядане и след време там ще се образува калус (костно натрупване). Когато седиш, е важно е да не свличаш долната част на гърба. Ако този проблем е непреодолим за теб се свържи с ортопедичната лаборатория. Там ще модифицират корсета ти или ще защитят засегнатата зона.

Дерматит и алергични реакции

Осигури си крем от цинков оксид (бебешки крем против подсичане) или мехлем. Ако кожното раздразнение е тежко, свържете се с дерматолог. Може също да покриеш подложките на корсета, там където има дразнене.

Носенето на корсет не трябва да бъде прекъсвано, поради кожни проблеми. Затова като превантивна мярка е важно редовно да проверяваш кожата си. Ако възникнат кожни проблеми, действай бързо. Информирай ортезиста, когато ти изработва корсета, ако имаш алергия.



Хирургия, обриви

В екстремни ситуации, когато нямаш друг избор, освен да свалиш корсета (трябва да останеш в леглото си) и да се свържеш с лекаря или физиотерапевта ти.

Мравучкане или изтръпване в ръцете или краката

Първо, убеди се дали си сложил корсета правилно. Ако проблемът въпреки всичко продължава (през цялото време или в определени позиции), се свържи с твоя ортезист, колкото е възможно по-скоро, за да направите необходимите корекции и да разрешиш проблема. Ако тези усещания се спускат по-ниско от лакътя или коляното и освен странно усещане като мравучкане има и болка, свържи се с лекаря, който ще провери корсета и ще те изпрати в ортопедичната лаборатория за необходимите корекции.



Сърцебиене, затруднено дишане

Това са проблеми, които не са пряко свързани с корсета или сколиозата. Корсетното лечение е натоварващо и възискателно, очаква се то да бъде провокативно за младежите, особено в началото. За някои може да бъде малко разочароващо психологически. За да се почувстваш по-щастлив от лечението, е важно всички да разговаряме помежду си за тези проблеми. Ако сърцебиенето или затрудненото дишане продължи, свържи се с твоя физиотерапевт или с лекаря си.

Гадене и повръщане

През първите дни от носенето на корсет, може да се почувстваш малко отпаднал, а може и действително да се разболяваш. Ако това се случи, разхлаби замалко корсета по време на хранене или половин час след хранене, но без да го сваляш. Тялото ти скоро ще се приспособи към чувството за компресия и е вероятно тези проблеми бързо да отшумят, а ти да почувстваш облекчение.

Корсетът се усеща прекалено стегнат в гърдите

Ако след няколко седмици носене на корсет, започнеш да усещаш, че той е прекалено стегнат във всяка точка в областта на гърдите, посети своя ортезист за проверка.

Корсетът е прекалено стегнат в ханша

Преди всичко, провери дали поставяш корсета си по правилния начин и че го носиш, както трябва. Ако този проблем се запази и възникне болезнено нараняване или увреждане на кожата, посети своя ортезист. Понякога подплътниците на корсета могат да се използват за намаляване на натиска върху най-болезнените области.

Корсетът се усеща като прекалено малък

Ако имаш чувството, че корсетът ти е много стегнат в ханша и гърдите, или усещаш, че се свлича или опира високо подмишниците ти, както и ако двете закопчаващи скоби вече не могат да се срещат отпред - свържи се с лекаря или с ортезиста за проверка и евентуално може да бъде предписан нов корсет. Дори ако чувстваш корсета си малък, трябва да го носиш предписания брой часове, за да избегнеш компрометиране на резултатите от лечението. Може да го разхлабиш временно, докато не се срещнеш с лекуващия лекар. Ако ти предпише нов корсет, направи всичко възможно подготовката и тестването на новия корсет да завършат възможно най-скоро. Всъщност, въпреки че корсетът ти е умалял, той продължава да бъде толкова ефективен, както и преди. Напълно разбираме, че може да стане непоносимо неудобен, когато умалее.

Дискомфорт в областта на гърдите

Посъветвай се с ортопедичен техник за помощ, ако корсетът започне да натиска отстрани или отгоре на гърдите.

Болка в гърба

Ако гърбът постоянно те боли, когато носиш корсета, но и по време на свободните ти часове, трябва да споделиш това с физиотерапевта или лекаря. В много случаи това се дължи на мускулни спазми. Упражнения за стречинг могат да помогнат за облекчаване на натоварените мускули. Също така, опитай да отпускаш мускулите си, докато носиш корсета.

Болка в гърба към края на свободните часове

Ако всеки ден имаш леки болки в гърба, към края на предписаните часове без корсет, това просто може да означава, че гърбът ти е уморен. Независимо от това, важно е да се придържаш стриктно към предвидените интервали без корсет и да правиш редовно предписаните упражнения, защото целта и на двете е да подобри способността на гръбнака ти да се поддържа, когато не носиш корсета. Разговаряй за проблема с физиотерапевта ти и ако болката е силна, свържи се с лекаря.

Болка в гърба при носене на корсета

Ако усетиш болка в гърба при носене на корсета, това може да се дължи на мускулни спазми. Обсъди дискомфорта с физиотерапевта, който ще оцени ситуацията и ще ти даде подходящите съвети.

Болки в гърба при носене през нощта

Ако възникне такъв проблем, помоли някой (родителите ти, баба, дядо, брат или сестра) да масажира 10-15 минути за отпускане на мускулите, преди да си легнеш през нощта. Ако болката продължи, свържи се с физиотерапевта си.

Твоят корсет е най-добрия ти приятел!

Да, той е неудобен, дразнещ и понякога доста непоносим - приятел, маскиран като враг!

Това лечение е трудно, но не е невъзможно.

Ние знаем това, защото познаваме много млади хора като теб. Всъщност, стотици тийнейджъри, които като теб трябваше да носят корсет всеки ден през цялото си юношество, ни показаха, че това е възможно.

Сколиозата не може да бъде елиминирана, но ако си готов да запретиш ръкави и да работиш здраво, можеш да я надвиеш и укротиш.

Всъщност, сколиозата е по-скоро като див и непредсказуем кон, но заедно можем да го укротим и контролираме.

За да поемеш във върнатата посока, е важно да разбереш правилно защо твоят лекар ти е предписал корсет. Това ще го обсъдим, когато дойдеш на терапия, но ако у теб все пак, остане някакво съмнение, моля те, помоли ни отново да ти обясним. Ако знаеш точно защо ти е било предписано лечението, ще ти бъде по-лесно да го разбереш, приемеш и следователно по-лесно ще постигнеш целта си.

Приемането на корсета може да бъде бавен процес, но ще стигнеш и дотам.

В крайна сметка, ти искаш най-доброто за себе си и знаеш, че си струва да се бориш за здрав и изправен гръб.

Запомни: трябва да си смел, но не си сам.

Има много хора, които ще те подкрепят: твоето семейство, лекаря, който ти е предписал лечението, физиотерапевта ти и ортопедичния техник. Всички тези хора ще бъдат с теб на всяка крачка от пътя, работейки решително, за да си сигурен, че когато станеш възрастен, ще имаш силен гръб, който работи добре.



Брошурата е превод на оригиналния текст на ISICO –
Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale
лого ISICO

Илюстрации от:
ISICO, Теодора Митева, Калина Михайлова, Веселин Пенков

Превод от английски език:
Роберт Сарафов – Aassis Ltd.

Редакция:
Борислав Чонгов, Стела Станева, Силвия Койчева, Ивана Юнцова

С подкрепата на:
Спорт и здраве ЕООД
Физио Нова ООД
Прореха ООД
Кенди фарма ООД

УСБАЛ по Ортопедия „проф. Бойчо Бойчев“ - Горна Баня
Медицински Център „Ортомед“
Аджибадем Сити Клиник Болница Токуда
„ВИП Плюс Медикотехническа лаборатория“
УМБАЛСМ "Н.И.Пирогов"
НСА „Васил Левски“

Контакти:

Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale

<http://en.isico.it/>

УСБАЛ по Ортопедия „проф. Бойчо Бойчев“ - Горна Баня

www.usbalortho.com

Медицински Център „Ортомед“

www.orthomed-bg.com

Спортно възстановителен център „Спорт и здраве“

Лекари:

Проф. Христо Георгиев

Доц. Венелин Алексиев

Д-р Асен Джеров

Д-р Добрин Диков

Д-р Мирослав Тодоров

Д-р Ивайло Ефремов

Д-р Антон Атанасов

Физиотерапевти SEAS:

Борислав Чонгов

Силвия Койчева

Веселин Пенков

Ивана Юнчова

Аджибадем Сити Клиник Болница Токуда

www.tokudabolnica.bg

Лекари:

Доц. Васил Яблански

Физиотерапевти SEAS:

Марияна Попова

УМБАЛСМ "Н.И.Пирогов" - www.pirogov.eu

Лекари:

Д-р Ели Иванова

ВИП Плюс -медикотехническа лаборатория

www.vipplus-mtl.com

Д-р Ели Иванова

НСА „Васил Левски“ - www.nsa.bg

Физиотерапевти SEAS:

Проф. Евгения Димитрова

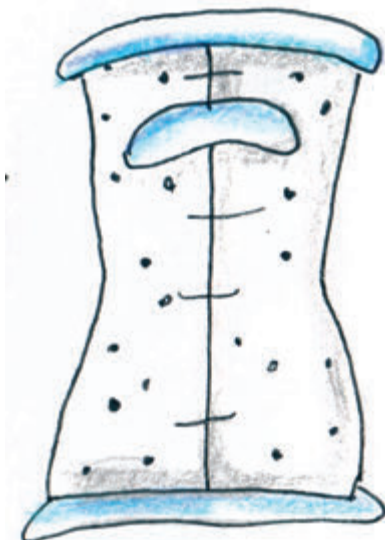
Проф. Незабравка Генчева

Доц. Любомира Саздова

Доц. Румяна Ташева

Доц. Димитър Ганчев

Пенка Минчева-Болгурова





©2019