



Nosíte
korzet ?

isico

INFORMACE

ILUSTROVALO

CEVĚ

Napsáno a vytištěno společností Isico

Ilustrace: Cevì

První vydání: červen 2016

en.isico.it - isico@isico.it © 2016 Isico - Tato brožura je k dispozici pod licencí CC-BY-NC-ND

Přeložila Eva Tomíšková.

Překlad podpořilo Centrum rehabilitace RHT s.r.o. - www.rht.cz a www.scoliocare.cz .

Tato brožura vám poskytne užitečné rady, které vám pomohou zvládnout léčbu s ortézou a překonat možné obtíže, se kterými se můžete během léčby setkat.

Pokud se objeví problémy, které si nedokážete sami vyřešit – zejména na začátku léčby – neváhejte se obrátit na odborníka. Pomoc vám může poskytnout lékař, který vám léčbu předepsal, ortopedický technik, který ortézu vyrobil, nebo fyzioterapeut, který vás provází cvičením.

Jak používat trupovou ortézu

Dbejte na to, abyste ortézu nosili přesně po takovou dobu, jakou vám předepsal lékař. Pouze tak lze dosáhnout požadované korekce a zajistit, že výsledky léčby nebudou ohroženy.



Doba, kterou můžete denně strávit bez ortézy („hodiny bez ortézy“), musí být nepřetržitá – nelze ji rozdělit do více částí během dne.

Denní dobu, kdy ortézu odložíte, si určujete sami – nikdo jiný o tom nesmí rozhodovat za vás.

Po obdržení ortézy je důležité začít ji okamžitě nosit po předepsaný počet hodin denně.

Zpočátku to může být nepříjemné – vaše záda budou přirozeně odporovat tlaku ortézy. Tento odpor však během 24 až 48 hodin výrazně zeslábné a nepříjemné pocity postupně odezní. První noc s ortézou může být náročná a usínání obtížné. Už druhou noc však budete unavení a spánek bude hlubší. Poté už zpravidla se spánkem nebývají žádné problémy!

Při upevňování ortézy dbejte na to, aby byla co nejpevněji utažena.

Jakmile zjistíte, že to zvládnete, začněte ortézu utahovat až k referenčním značkám, které vám vyznačil lékař.

Ortéza tak bude méně nápadná, a co je ještě důležitější – umožní vám dosáhnout lepších výsledků rychleji. Navíc, pokud bude správně utažená i při chůzi, běhu nebo sezení, bude se méně posouvat a méně dráždit.

Pamatujte: volně nasazená ortéza má hned několik nevýhod. Je výrazněji viditelná, více dráždí a snižuje účinnost léčby.



Při nasazování ortézy si lehněte na koberec nebo jiný pevný a rovný povrch. Pokud máte ortézu sahající až do podpaží, ujistěte se, že je před utažením správně vytažená směrem vzhůru. Zabráníte tak nadměrnému tlaku na pánev při vstávání. Toto je doporučený a správný způsob nasazování ortézy. Jiný postup volte pouze tehdy, když nemáte jinou možnost.

Při nasazování, sundávání nebo přenášení ortézy ji **nikdy nedržte za hrudní uzávěr**.



Po jídle můžete cítit, že ortéza nepříjemně tlačí na břicho. V takovém případě ji **můžete na přibližně 30 minut mírně povolit**, ale nikdy ji nesundávejte.

Při **kinezioterapii** (tedy cvičení bez ortézy) si ortézu sundáváte, a po skončení cvičení si ji znovu nasadíte.

Čas strávený těmito cvičeními se přesto započítává do doby nošení ortézy – provádíte totiž autokorekční pohyby, které zajišťují srovnatelný korekční účinek.

Pokud vaše ortéza obsahuje kovové tyče, **doporučujeme je nechat překrýt textilními pásy**.

Zabráníte tak poškození oblečení nebo ložního prádla.

Nesedíte shrbeně, když nosíte ortézu. Používejte ji aktivně – dbejte na to, abyste měli záda vzpřímená, jako byste žádnou ortézu neměli. Zejména při sezení si dávejte pozor, abyste si neopírali spodní část zad o korzet.



Pokud nosíte ortézu, může být léto náročným ročním obdobím. **Nejteplejší část dne je nejvhodnější dobou**, kterou si můžete zvolit pro hodiny bez ortézy. Využívejte klimatizaci a ventilátory, které vám pomohou udržet tělo v chladu a zpříjemní nošení ortézy.

Pokud **musíte nosit ortézu nepřetržitě**, doporučujeme zvolit si na dovolenou spíše **chladnější místa**, například hory. Pokud bydlíte u moře nebo tam jezdíte na prázdniny, vždy se řiďte doporučením lékaře. Jestliže vám lékař povolil ortézu na určitou část dne, můžete toho využít a jít si v tuto dobu zaplavat.



Pokud máte pocit, že vám ortéza začíná být těsnější, nečekejte, až bude příliš těsná na nošení. **Řešte to hned.** Můžete se obrátit na ortopedickou dílnu, kde byla ortéza vyrobena, na fyzioterapeuta, který vás vede, nebo na lékaře, který vám ho předepsal. Ten zkontroluje, zda je opravdu potřeba ortézu upravit nebo nahradit novou, nebo zda ji jen nenosíte správně.

Pokud se vám ortéza poškodí, pokuste se ji co nejlépe provizorně opravit a co nejdříve kontaktujte ortopedickou dílnu, aby vám ji opravili.

V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NESMÍTE ZŮSTAT ÚPLNĚ BEZ ORTÉZY, protože byste tím mohli během několika málo dnů znehodnotit veškerou tvrdou práci, kterou jste dosud odvedli – a to třeba i za mnoho měsíců.

Pokud ortézu skutečně nemůžete nosit, nesmíte zatěžovat páteř. To znamená, že musíte zůstat na lůžku, dokud se problém s ortézou nevyřeší.



Co vše můžete dělat s nasazenou ortézou

Ortéma vám umožňuje dostatečnou volnost pohybu. Dýchání zůstává zcela neomezené. Můžete bez obtíží chodit, běhat i cestovat autem.

Cestování letadlem je možné, doporučujeme však vzít si s sebou lékařský předpis k ortéze.



Před jízdou na kole, motocyklu nebo před řízením auta si ověřte, zda vám nošení ortézy výslovně nezakazuje silniční zákon. Zároveň doporučujeme zkontrolovat i svou pojistnou smlouvu, zda neobsahuje žádná omezení týkající se nošení ortézy při řízení.

Ve škole se můžete účastnit hodin tělesné výchovy. Jen se vyhýbejte aktivitám, které vám ortéma neumožňuje, například skoku do výšky nebo saltům.

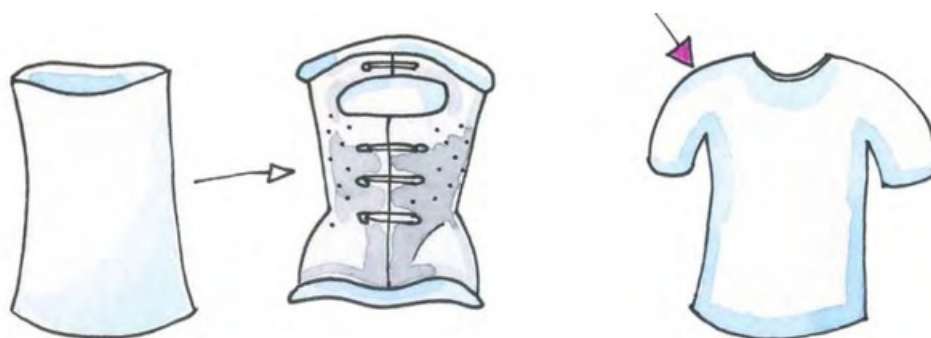
Pokud učitel tělesné výchovy požaduje potvrzení o vaší situaci před tím, než vás osvobodí od některých aktivit, požádejte o něj svého lékaře. **JE VŠAK VELMI DŮLEŽITÉ VE SPORTU POKRAČOVAT, ABYSTE SI UDRŽELI SVALOVOU HMOTU. POKUD LÉKAŘ NEDOPORUČÍ JINAK, POKRAČUJTE VE SPORTECH, KTERÉ JSTE DĚLALI PŘED ZAČÁTKEM NOŠENÍ ORTÉZY.** Záleží na vás, zda budete sportovat v hodinách bez ortézy, nebo zda se rozhodnete pro sportování s ortézou. V tom případě se však vyhýbejte sportům s tělesným kontaktem.

PAMATUJTE: je velmi důležité pravidelně provádět specifická cvičení na záda, ať už doma, nebo v posilovně! Díky tomu bude ortéma ještě účinnější a svaly, které podpírají vaši páteř, zůstanou v dobré kondici.



Dobře pečujte o svou pokožku

Dbejte na pravidelnou kontrolu pokožky a pečujte o ni, zejména v místech, kde ortéza nejvíce tlačí. **Každý den se osprchujte** a udržujte pokožku čistou. Pod ortézu noste nejlépe přiléhavé bavlněné tričko s krátkým rukávem a bez bočních švů – případně ho můžete obrátit naruby, aby všechny švy byly na vnější straně. Alternativně můžete použít bezešvý textilní návlek, který ortézu lemuje a chrání nejen pokožku, ale i oblečení (které by se při kontaktu s ortézou mohlo poškodit). Ať už zvolíte jakoukoli variantu, vždy si dejte pozor, aby se vám v podpaží nebo na bocích netvořily záhyby látky, které by mohly způsobovat podráždění.



PREVENCE KOŽNÍCH PROBLÉMŮ

Na začátku léčby, kdy ortéza zasahuje vysoko do podpaží, je důležité dbát na následující doporučení:

- ✓ Nepoužívejte deodoranty na bázi alkoholu, spreje, krémy ani pleťové vody, které změkčují pokožku v místech kontaktu s ortézou. Vyhněte se i antiperspirantům. Vhodné jsou pastové nebo tyčinkové deodoranty.
- ✓ V místech podpaží můžete na ortézu použít tenké vložky do kalhotek. Ty často vyměňujte, zejména v létě, kdy se více potíte.
- ✓ Aby nedocházelo k alergickým reakcím, perte trička v neutrálních pracích prostředcích.
- ✓ Pravidelně kontrolujte stav pokožky, především na začátku léčby.
- ✓ Pro zpevnění a větší odolnost pokožky si oblasti v kontaktu s ortézou jemně potřete trochou chirurgického lihu.
- ✓ Nepoužívejte zvláčňující krémy – pokožka by byla křehčí a náchylnější k podráždění.
- ✓ Na ortopedickou laboratoř se obraťte jen tehdy, pokud místo kontaktu s ortézou začne být stále bolestivější, objeví se oděrky nebo drobné kožní tržné rány.

Pokyny k první pomoci

- ✓ Pokud vám pokožka mírně zčervená nebo se zanítí: Potírejte ji vatovým tamponem namočeným v chirurgickém lihu, případně parfémem s vysokým obsahem alkoholu.
- ✓ Pokud se objeví zarudlá místa s drobnými oděrkami: Naneste alespoň dvakrát denně tenkou vrstvu masti nebo krému s oxidem zinečnatým (například Sudocrem).
- ✓ Pokud se na pokožce objeví drobné tržné rány: Použijte přípravek Alfasilver HA+ napomáhá hojení drobných ran.
- ✓ Pokud dojde k natržení kůže: Aplikujte krém urychlující hojení a kontaktujte ortopedického technika, který ortézu vyrobil.
- ✓ Pokud je pokožka poškozená v místech tlaku ortézy: Nepoužívejte běžné plastové náplasti – mohly by kůži příliš změkčit.
- ✓ Pokud se kůže natrhne a zahojí: Poškození může zanechat jizvu. Zatímco odřeniny stopy nezanechávají, jizvy přetrvávají. Prvních několik měsíců jizvu chraňte před sluncem, aby byla co nejméně nápadná.
- ✓ Strie: Ortéza je nezpůsobuje, ale u osob s predispozicí může k jejich vzniku přispět. V takovém případě používejte přípravky určené k péči o strie a jejich prevenci.
- ✓ Tmavé mozoly v místech největšího tlaku: Mohou se objevit, ale po ukončení léčby zpravidla brzy zmizí.



Naše odpovědi na vaše otázky

Proč ortéza příliš tlačí na kyčle?

Pokud máte pocit, že ortéza příliš tlačí na kyčle, může to být tím, že ji nemáte správně nasazenou. Ortézu si vždy nasadte vleže na rovném povrchu. V této poloze jsou záda uvolněná a lépe se nastaví do správné polohy. Ortézu posuňte co nejvýše pod podpaží a poté ji pevně a rovnoměrně utáhněte. Tím předejdete nepříjemnému tlaku v oblasti boků a kyčlí. Pokud je ortéza nasazená příliš nízko, bude na kyčle zbytečně tláčit.



Dalším možným důvodem, proč vás ortéza tlačí na boky, je, že ji máte nasazenou příliš volně. Zkuste ji trochu více utáhnout a sledujte, zda se pocit zlepší. Správně utažená ortéza nejen lépe sedí, ale také méně tlačí na boky a poskytuje účinnější oporu.

Hned po nasazení ortézy mám pocit, že nemůžu dýchat. Proč? Bude to tak vždy?

Ortéza dýchání neomezuje, ale mění jeho způsob. Bez ortézy dýcháte převážně pomocí bránice, zatímco s ortézou se dýchání více přesouvá do horní části hrudního koše, která má stále volný pohyb. Jinými slovy – musíte se naučit dýchat trochu jinak, podobně jako to dělá těhotná žena, když jí rostoucí břicho omezuje pohyb bránice. Pokud se vám po nasazení ortézy špatně dýchá, můžete si na chvíli lehnout na postel a ortézu mírně povolit, aniž byste ji úplně sundali. Několik minut odpočívajte a zhluboka dýchejte. Jakmile se budete cítit lépe, ortézu opět pevně zapněte, vstaňte a pokračujte ve svých činnostech. Nedělejte si z toho velké starosti – tyto potíže jsou dočasné a brzy odezní.



Mám ortézu nasazenou už několik hodin a cítím velkou bolest kolem hrudní kosti a přední části žeber. Co mám dělat?

Je zcela normální, že se v prvních dnech nošení ortézy objeví bolest v oblasti hrudní kosti a přední části žeber. Tyto potíže jsou způsobené tím, že si tělo na ortézu teprve zvyká. Buďte trpěliví – bolest obvykle během několika dní postupně odezní, pokud budete ortézu nosit po celý předepsaný počet hodin.

Nedávno jsem začal/a nosit ortézu a mám ji nasazenou hodně vysoko v podpaží. Bylo mi řečeno, že jak budu postupně růst, ortéza se bude posouvat níže a její nošení bude snesitelnější. Co mám ale dělat, když potřebuji na toaletu?

Prvních pár dní, pokud to opravdu jinak nejde, si můžete na krátkou dobu, kterou potřebujete k návštěvě toalety, ortézu sundat. Každý den se ale pokuste zjistit, zda se vám už pohyb s ortézou daří lépe a zda ji zvládnete nechat nasazenou i při těchto činnostech. Pamatujte, že i sejmutí ortézy na pouhých 20 minut znamená určitou ztrátu korekce, kterou jste během předchozích hodin nošení získali.



Musí být moje hodiny bez ortézy vždy ve stejnou denní dobu?

Doba, kdy můžete být bez ortézy, musí být nepřetržitá, ale na čas během dne nezáleží – ten si určujete sami. Není problém, pokud se jeden den rozhodnete pro hodiny bez ortézy večer a další den třeba dopoledne (přičemž tím upravíte i dobu souvislého nošení ortézy). Důležité je, aby byl dodržen celkový počet hodin nošení ortézy během 24 hodin.

Jakmile vám lékař povolí více než 10 hodin denně bez ortézy, začnete spíše počítat hodiny, kdy ji máte nasazenou, než hodiny bez ní. V této fázi je důležité, aby doba mezi nasazením a sejmutím ortézy vždy přesně odpovídala počtu hodin, které vám byly předepsány k nošení.

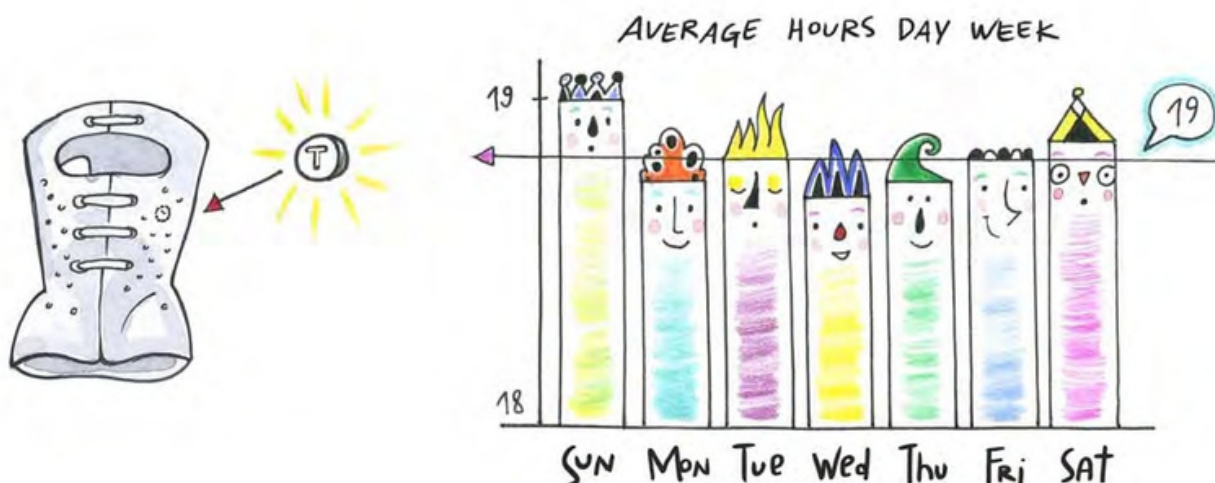


Mohu jeden den nosit ortézu kratší dobu a následující den to dohnat?

Je nezbytné nosit ortézu každý den po přesně takovou dobu, jakou vám předepsal lékař. Pokud ortézu jeden den nosíte méně, není vhodné snažit se tento čas dohnat předem nebo zpětně. Takový přístup může ohrozit výsledky léčby. Nejlepších výsledků dosáhnete pravidelným a správným nošením ortézy podle doporučení lékaře.

Moje ortéza byla vybavena něčím, co se nazývá Thermobrace. Co to je?

Thermobrace je teplotní čidlo – v podstatě malý teploměr, který zaznamenává, kolik hodin denně ortézu skutečně nosíte. Tyto údaje pomáhají lékaři rozhodnout, co je pro vás v léčbě nejvhodnější, a umožňují mu dávat vám doporučení a rady pro zlepšení spolupráce. Aby se zabránilo poškození nebo zrezivění čidla, je možné ho chránit například potravinovou fólií.



Moje ortéza je poškozená, co mám dělat?

Pokud se vám ortéza zlomí a nemůžete ji ihned odnést do laboratoře – například protože je zavřená (o svátcích, o víkendu) nebo jste pryč, třeba na dovolené – provizorně poškozené části spojte silnou lepicí páskou nebo náplastí. Takto ortézu zajistíte, dokud nebude možné provést odbornou opravu. Pokud se na ortéze objeví prasklina, přineste ji co nejdříve do laboratoře, aby se prasklina neztvrdila a ortéza se nezlomila. Pokud ji nemůžete okamžitě odnést, můžete na obou koncích praskliny vyvrtat malý otvor – tím zabráníte jejímu dalšímu šíření.

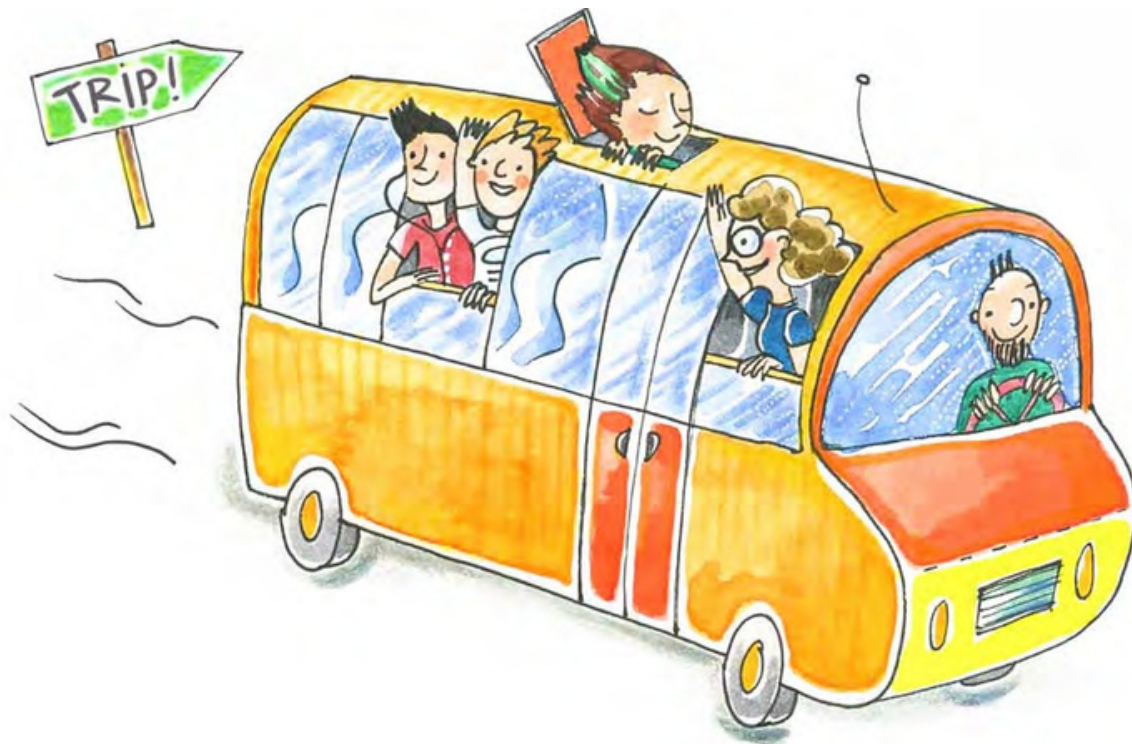


V létě, když je horko, se kvůli ortéze hodně potím a často se musím rychle umýt a vyměnit si tričko. Co mám dělat?

Pokud se v horku potřebujete osvěžit a vyměnit si tričko, je to v pořádku – jen to udělejte co nejrychleji. Celý proces by vám neměl zabrat více než několik minut. Pokud by to trvalo déle, došlo by k přerušení hodin nošení ortézy a tím by mohly být ohroženy výsledky léčby.

Odjíždím na třídní školní výlet. Co mám dělat s ortézou?

I během školního výletu je důležité dodržovat pokyny lékaře. Ortézu rozhodně nenechávejte doma – už za pár dní by se mohlo znehodnotit vše, čeho jste dosud nošením ortézy dosáhli, a navíc byste riskovali bolesti zad, které by vám celý výlet mohly zkazit.



Je mi špatně: mám kašel a bolí mě břicho. Mohu si sundat ortézu?

V takové situaci zkuste nejprve ortézu jen mírně povolit, ale nesundávejte ji. Pokud to opravdu nezvládnete a je vám velmi zle, můžete si ortézu sundat – zůstaňte však v klidu ležet. Pamatujte, že nošení ortézy po kratší dobu, než máte předepsáno, může ohrozit výsledky léčby. Proto si ji nasadíte zpět hned, jakmile se budete cítit dostatečně dobře.

Zhubla jsem a i když si ortézu utáhnu co nejvíc, připadá mi mnohem volnější než obvykle. Je stále účinná?

Je běžné, že mladí lidé při růstu přibírají na váze – to není problém, protože ortéza zůstává účinná. Naopak, pokud pacient zhubne o více než 5 kg, ortéza už nedokáže vyvíjet potřebný tlak na trup a je nutné ji co nejdříve vyměnit. Při hodnocení změn hmotnosti mějte na paměti, že rostoucí děti obvykle přiberou zhruba 1 kg na každý centimetr, o který se zvýší jejich výška. Pokud tedy rostete do výšky, ale nepřibíráte na váze, ve skutečnosti hubnete. Například pokud vyrostete o 3 cm a zároveň zhubnete 2 kg, odpovídá to celkovému úbytku asi 5 kg. V takovém případě je potřeba co nejdříve ověřit, zda je vaše ortéza stále účinná.



Kdykoli se pohnu, ortéza vrže. V noci je to nepříjemné a ve dne mám pocit, že to slyší každý. Co s tím mohu dělat?

Pokud ortéza při pohybu vrže, zkuste vrzající části lehce posypat dětským pudrem. Zvuk by se měl zmírnit a problém by měl postupně vymizet.

Moje ortéza mi dělá díry do oblečení. Jak tomu mohu zabránit?

Pokud vám ortéza poškozují oblečení nebo povlečení, zkuste problematické části zakrýt izolační páskou. Můžete si také nechat našít záplaty na vnitřní stranu jemných svršků a triček, aby se látka zpevnila a méně se trhala. Další možností je na kovové části ortézy, které způsobují poškození, nalepit plstěné podložky (například takové, jaké se dávají pod nohy židlí), abyste zabránili přímému kontaktu s oblečením.



Mám pocit, že jsem získal „tvar ortézy“: v místech, kde na mě ortéza tlačí, zůstává vše stlačené, a tam, kde končí, se mi zdá, že mám širší boky a hýždě a že jsem tam nahromadil spoustu tuku. Proč?

To jsou potíže, které se mohou objevit u lidí, kteří k tomu mají sklony. Nejlepší způsob, jak tomu předcházet a jak to řešit, je vyhnout se sedavému způsobu života a pravidelně se věnovat fyzické aktivitě (jak aerobní, tak posilovací), a to zejména po skončení léčby.

V každém případě uvidíte, že jakmile budete moci ortézu nosit méně hodin a budete pokračovat v cvičeních a pravidelném pohybu, vaše postava se zase vrátí k přirozenému tvaru.

Všiml/a jsem si, že se mi před podpažím, kde ortéza tlačí, vytvořily rýhy, které nemizí ani během hodin bez ortézy. Může dojít k poškození svalů?

Tlak ortézy nezpůsobuje poškození svalů. Tyto rýhy postupně zmizí – nejprve ve chvíli, kdy budete ortézu nosit už jen v noci, a úplně vymizí během několika týdnů po ukončení nošení ortézy.

Mohu ortézu prát?

Ano. Ortézu můžete čistit přípravky s mycími, antibakteriálními a dezinfekčními účinky. Po umytí ji důkladně opláchněte (ne pod tekoucí vodou) a pečlivě osušte.

Mohu se koupat a plavat s nasazenou ortézou?

Můžete, ale za určitých podmínek. Před vstupem do vody odstraňte zařízení Thermobrace, nenechávejte ho na slunci a nasadte ho zpět až po koupání. Také je nutné sundat kryty na zadní straně ortézy, které zakrývají kovové části, protože by se v nich jinak mohla hromadit voda. Pokud jste byli v moři, je třeba ortézu důkladně opláchnout sladkou vodou. Dobře ji osušte, zejména kovové části, které by mohly začít rezivět. Nepoužívejte horký vzduch (například z fénu) k vysoušení polštářků, protože by se mohla poškodit lepidla, která je připevňují. Upozornění! Nemůžete se koupat nebo plavat s ortézou, pokud je pás chránící vaše břicho z kůže – musíte ho nejprve vyměnit za plastový. Nevstupujte do vody, kde nestačíte na dno – vždy musíte mít možnost dotýkat se nohama dna. Je důležité všechna tato opatření pečlivě dodržovat.



SOS!

Jen výjimečně se stává, že by ortéza způsobila vážné potíže vyžadující zásah ortopedické laboratoře nebo lékaře. Přesto bychom vám rádi představili řešení některých problémů, které mohou vzniknout při nesprávném zacházení a mohly by bránit tomu, aby léčba probíhala co nejúčinněji.

→ Podkožní pupínky

V podpaží nebo v místech, kde ortéza nejvíce tlačí, se mohou objevit podkožní pupínky – zarudlé, mírně oteklé, někdy bolestivé nebo svědivé. Pokud k tomu dojde, doporučujeme přikládat bavlněné obklady namočené v roztoku peroxidu vodíku. Obklady aplikujte dvakrát denně a ponechte je na postiženém místě alespoň 5 minut při každé aplikaci.

→ Nadměrný tlak na jedno nebo více žeber

Když začnete ortézu nosit poprvé, může se stát, že bude příliš tláčit na jedno nebo více vystouplých žeber. Dotčená oblast obvykle zčervená (zanítí se) a bolest se během hodin postupně zhoršuje až do té míry, že se stává nesnesitelnou. Pokud k tomu dojde, je nutné co nejdříve navštívit ortopedickou dílnu, aby byl problém odborně vyřešen.

Pokud však cítíte bolest pouze během prvních hodin po prvním nasazení ortézy a pokožka přitom není zarudlá, buďte trpěliví – tyto potíže většinou během několika dní samy odezní.



Pokud se nemůžete okamžitě dostavit do ortopedické laboratoře, můžete zkusit jednoduché domácí řešení. Pomocí tužky na oči si na kůži označte přesné místo, kde pociťujete bolest. Poté si opatrně nasadte ortézu tak, aby se značka otiskla na vnitřní stranu podložky v oblasti, která problém způsobuje. Po sejmutí ortézy můžete tuto část podložky velmi opatrně upravit – například lehce obrousit nebo prohloubit pomocí žiletky a pilníku.

→ Malé cysty v oblasti hrudního koše

Pokud se vám v oblasti hrudníku, kde ortéza tlačí, vytvoří malá podkožní cysta, která je při stlačení bolestivá, obraťte se na ortopedickou laboratoř. Nejde o nic nebezpečného, ale je to známka toho, že je potřeba snížit tlak podložky v daném místě. Při každé výměně ortézy nám nezapomeňte sdělit, zda jste se s tímto problémem v minulosti setkali.

→ Zarudlé a bolestivé spinální výběžky v důsledku tlaku zadní výztuhy ortézy

Děti, které nosí ortézu, se někdy při sezení uvolní natolik, že se zadní část jejich páteře začne opírat o zadní výztuhu ortézy. Pokud k tomu dochází opakovaně, může vzniknout otlač a časem se vytvořit jakýsi „mozol“. Je důležité dávat pozor na polohu zad při sezení – spodní část zad by se neměla prohýbat směrem ven. Správné držení těla pomáhá předejít bolestem i podráždění kůže. Pokud vás problém trápí, neváhejte se obrátit na ortopedickou laboratoř. Ortézu je možné upravit nebo na postižené místo aplikovat vhodnou ochranu.



→ Dermatitida a alergické reakce

Při podráždění pokožky použijte krém nebo mast s obsahem oxidu zinečnatého. Pokud je kožní reakce závažnější nebo se nezlepšuje, obraťte se na dermatologa. Ortézu je možné v problémových místech překrýt hypoalergenním materiálem, aby se předešlo dalšímu podráždění. Léčbu ortézou by nikdy neměly přerušit kožní potíže – proto je důležité pokožku pravidelně kontrolovat, v případě problémů rychle reagovat a vždy informovat ortopedickou laboratoř o případných alergiích, zejména při přebírání nové ortézy.

→ Chirurgický zákrok, vyrážková onemocnění

V případech, kdy ortézu musíte výjimečně sundat a nemáte jinou možnost, je nezbytné zůstat v klidu na lůžku a co nejdříve kontaktovat lékaře nebo fyzioterapeuta, který vás vede.



→ Brnění nebo necitlivost v pažích či nohou

Nejprve zkontrolujte, zda jste si ortézu nasadili správně. Pokud problém přetrvává (buď stále, nebo když jste v určitých polohách), přestože jste si jisti, že máte ortézu nasazenou správně, obraťte se co nejdříve na ortopedickou laboratoř, aby provedla potřebné úpravy a problém vyřešila. Pokud tyto pocity sestoupí níže než k lokti nebo kolenu a kromě brnění se objeví i bolest, kontaktujte lékaře, který ortézu zkontroluje a pošle vás do ortopedické laboratoře k provedení potřebných úprav.

→ Zrychlený srdeční tep, potíže s dýcháním

Tyto obtíže přímo nesouvisí s ortézou ani se skoliózou. Léčba pomocí ortézy je náročná a vyžaduje velké úsilí, takže je zcela přirozené, že může být na začátku pro mladé lidi stresující. U některých může vyvolat i psychické nepohodlí nebo nejistotu. Je důležité o těchto pocitech otevřeně mluvit – sdílení vám pomůže cítit se během léčby lépe a jistěji. Pokud potíže přetrvávají, obraťte se na svého fyzioterapeuta, odborného lékaře nebo praktického lékaře.

→ Nevolnost a zvracení

Během prvních dnů nošení ortézy se můžete cítit mírně nevoľně, a dokonce vám může být i špatně od žaludku. Pokud k tomu dojde, doporučuje se ortézu v době jídla mírně povolit a ponechat ji uvolněnou ještě přibližně 30 minut po jídle – bez nutnosti ji sundávat. Vaše tělo si na pocit komprese postupně zvykne a tyto obtíže obvykle rychle odezní.

→ Ortéza je v oblasti hrudníku příliš těsná

Pokud po několika týdnech nošení ortézy začnete pociťovat, že je v některém místě v oblasti hrudníku příliš těsná, neotálejte a přijďte si ji nechat zkontrolovat do ortopedické laboratoře.

→ Ortéza je příliš těsná v oblasti boků

Nejprve si zkontrolujte, zda si ortézu nasazujete správně a zda je utažená tak, jak má být. Pokud však problém přetrvává a objeví se bolestivé podlitiny nebo poškození kůže, je nutné se co nejdříve obrátit na ortopedickou laboratoř, aby mohla provést potřebné úpravy. V některých případech může pomoci použití ochranných podložek na mozoly, které zmírňují tlak v nejcitlivějších oblastech.

→ Ortéza se vám zdá příliš malá

Pokud máte pocit, že je vám ortéza příliš malá – například vás výrazně tlačí v oblasti boků nebo hrudníku, je příliš nízko či vysoko v podpaží (např. kvůli rozšíření pánve), nebo se přední chlopň ortézy přestaly dotýkat, obraťte se co nejdříve na lékaře nebo ortopedickou laboratoř, aby zhodnotili stav a případně předepsali novou ortézu. I pokud se vám ortéza zdá malá, je důležité ji nadále nosit po předepsaný počet hodin, aby nebyly ohroženy výsledky léčby. V mezičase si ji můžete mírně uvolnit, ale pouze dočasně – než navštívíte odborníka. Pokud vám lékař předepíše novou ortézu, snažte se co nejlépe spolupracovat, aby mohla být její výroba a zkoušení dokončena co nejrychleji. Pamatujte, že i když je ortéza menší, může zůstat účinná, ale nošení se může stát výrazně nepohodlným až nesnesitelným – proto je vhodné řešit situaci bez odkladu.



→ Nepohodlí v oblasti prsou

Pokud ortéza začne tlačit na boční nebo horní část prsu, obraťte se na ortopedického technika, který provede potřebné úpravy a zajistí, aby ortéza správně seděla a netlačila na citlivé oblasti.

→ Bolest zad

Pokud pociťujete bolest zad téměř neustále – jak při nošení ortézy, tak i během hodin bez ní – je důležité to co nejdříve sdělit svému fyzioterapeutovi nebo lékaři. Ve většině případů bývá příčinou svalové napětí nebo křeče. V takovém případě mohou pomoci protahovací cviky, které uvolní přetížené nebo stažené svaly. Důležité je také snažit se aktivně uvolňovat svaly i během nošení ortézy, například pomocí správného dýchání a relaxačních technik.

→ **Bolest zad ke konci hodin bez ortézy**

Pokud vás ke konci předepsané doby bez ortézy každý den trochu bolí záda, může to být známka prosté únavy svalů. I přesto je důležité striktně dodržovat stanovený čas bez ortézy a pravidelně provádět předepsaná cvičení – právě tyto dvě věci pomáhají zlepšovat schopnost páteře udržet správné postavení i bez opory ortézy. O svých obtížích si promluvte s fyzioterapeutem, který vám může navrhnout vhodné úpravy cvičebního plánu. Pokud je bolest výraznější nebo přetrvává, obraťte se na svého lékaře.

→ **Bolest zad při nošení ortézy**

Pokud vás při nošení ortézy bolí záda, může být příčinou svalové napětí nebo křeče. Doporučujeme, abyste se o těchto obtížích poradili se svým fyzioterapeutem, který zhodnotí situaci a poskytne vám vhodné doporučení.

→ **Bolest zad při nošení ortézy v noci**

Pokud se tento problém objeví, požádejte jednoho z rodičů, aby vám večer před spaním provedl 10–15minutovou masáž na uvolnění svalů. Masáž může pomoci zmírnit napětí a usnadnit usínání. Pokud však bolest přetrvává, je důležité obrátit se na fyzioterapeuta.

Zachovejte klid a ...

Vaše ortéza je váš nejlepší spojenec! Ano, víme, že může být nepříjemná, dráždivá a někdy téměř nesnesitelná – jako přítel, který se chvílemi chová jako nepřítel. Léčba ortézou je náročná a vyžaduje úsilí, ale rozhodně to není mise nemožná.

Jak to víme? Protože jsme potkali stovky mladých lidí jako jste vy, kteří ortézu nosili den co den během celého dospívání – a zvládli to.

Skoliózu sice nelze zcela odstranit, ale pokud se odhodláte, můžete ji zvládnout a udržet pod kontrolou. Představte si ji jako divokého koně – zpočátku vás může zaskočit, ale s trpělivostí a podporou se naučíte, jak ho zkrotit.

Aby se vám to povedlo, je důležité porozumět tomu, proč vám lékař ortézu předepsal. O všem si podrobně promluvíme při první návštěvě našeho centra, ale kdykoli budete mít pochybnosti, neváhejte se zeptat znovu. Když budete přesně vědět, proč tuto léčbu podstupujete, snáze ji přijmete – a tím se přiblížíte ke svému cíli.

Přijetí ortézy je proces – někdy pomalý, ale dosažitelný. A hlavně: nejste v tom sami. Na vaší cestě vás budou podporovat: vaše rodina, lékař, který vás léčí, váš fyzioterapeut, a také ortopedický technik. Všichni tito lidé tu jsou, aby vám pomohli zvládnout léčbu a zajistili, že v dospělosti budete mít silná a zdravá záda. Pamatujte: buďte odvážní, vytrvalí – a věřte si. Vy to zvládnete.



ISICO

Italský vědecký institut pro páteř

isico@isico.it - en.isico.it