



Porți
un corset?

Iată
sfaturile lui

isico

Tradus de Racu Nicoli Valentini
- Fundația Mea Scoliosis

illustrations by
CEV

Texte și tipărire în grija lui Isico

Tradus de Racu Nicoli Valentini

Fundația Mea Scoliosis Pentru Copiii cu Patologii Vertebrale și Scolioză

meascoliosis@gmail.com

www.mea-scoliosis.org

Ilustrații lui Cevi

Prima ediție iunie 2016

www.isico.it

© Copyright 2016 Isico

Aici vei găsi toate cele mai utile sfaturi pentru a gestiona în cel mai bun mod terapia ta cu corsetul și pentru a depăși unele dificultăți care pot apărea.
Totuși ține minte că, dacă au să apară probleme pe care nu le poți rezolva, mai ales, în prima perioadă a terapiei, este recomandabil să ceri ajutor direct de la tehnicianul ortoped, medicul tău sau fizioterapeutul care te urmărește pentru exerciții.

CUM SĂ FOLOSEȘTI CORSETUL TĂU

Îmbracă scrupulos corsetul pentru orele prescrise de medicul tău: obține corecția dorită și nu compromite terapia.



În timpul zilei, orele de libertate prescrise trebuie să fie continue și să nu fie întrerupte.

Ai dreptul să alegi la ce oră în timpul zilei vei scoate corsetul: nimeni nu trebuie să îți impună un orar.

Poartă corsetul pentru orele prescrise de la momentul în care ți se livrează pentru prima dată: s-ar putea să simți disconfort datorită faptului că spatele nu cedează la

forțele corsetului, după 24-48 de ore va opune tot mai puțin rezistență și disconfortul va dispărea. În prima seară îți va fi foarte greu să dormi, în a doua vei fi obosit și vei dormi un somn profund, din următoarea nu vei mai avea probleme!

Fixează întotdeauna corsetul cât mai strâns posibil. De îndată ce poți, treci dincolo de semnele de referință pe care ți le-a pus medicul: va fi mai puțin vizibil și, mai presus de toate, va duce mai repede la rezultate mai bune. De asemenea, dacă îl ții strâns când mergi, alergi sau ești așezat, se va mișca mai puțin și vei simți mai puțin disconfort.

Amintește-ți că, dacă îl porți larg, survin mai multe dezavantaje: este mai evident, este mai inconfortabil și compromiți rezultatul.



Pentru a îmbrăca corsetul, culcă-te pe un covor sau pe altă suprafață rigidă. Dacă porți un corset care ajunge până la axile, trage-l bine în sus înainte de a-l strânge, astfel încât, când te vei ridica, corsetul nu va apăsa prea mult pe bazin. Fă-o diferit doar atunci când nu ai altă alternativă.

În timp ce porți corsetul, îl scoți sau îl apuci pentru a-l mișca, **nu-l ții niciodată de închiderea sternală.**



După ce ai mâncat, poți simți că corsetul apasă excesiv pe abdomen. Dacă te deranjează, **slăbește puțin închiderea timp de 30 de minute**, dar nu îl scoate complet.

Când scoți corsetul pentru sesiunea ta de kinetoterapie (exerciții fără corset) și îl reîmbraci după gimnastică, ține cont de data asta ca și cum l-ai îmbrăcat, deoarece chiar dacă nu l-ai purtat, ai efectuat mișcări de autocorecție care reproduc corecția obținută de corset.

Dacă corsetul tău are bare, **le poți acoperi cu benzi**, pentru a nu-ți rupe hainele și cearșafurile.

Când porți corsetul, nu te întinde, ci folosește-l activ, susținând coloana vertebrală ca și cum nu ar exista. Mai ales în poziția șezând, evită să sprijini spatele de corset.



Vara poate fi un sezon critic pentru purtătorii de corset. **Profită de orele de libertate în cele mai fierbinți ore ale zilei.** Ajută-te cu aerul condiționat și ventilatoarele.

Dacă porți un **corset cu normă întreagă**, **îți convine să petreci vacanțe la munte**, unde este mai răcoros! Dacă locuiești într-o localitate maritimă, urmărește întotdeauna prescripția medicului: permite-ți o baie răcoritoare în timpul orelor libere.



Dacă corsetul începe să devină strâns, nu aștepta până nu îl mai poți purta: ai grijă să-l reperi imediat. Contactează atelierul care l-a confecționat, kinetoterapeutul care te urmărește sau medicul care l-a prescris, pentru a verifica dacă a devenit cu adevărat mai mic și trebuie de modificat sau de confecționat unul nou sau dacă pur și simplu nu îl porți corect.

Dacă corsetul se rupe, efectuează imediat corecții de urgență și contactează atelierul de ortopedie pentru a-l repara.



IN NICIUN CAZ, NU POȚI RĂMÂNE FĂRĂ CORSET, pentru a nu anula, în câteva zile, luni și luni de muncă pe care le-ai **FĂCUT TU**. Dacă chiar trebuie să rămâi fără el, rămâi în pat până când ți-l vor preda, evitând astfel încărcarea coloanei.

CE POȚI FACE CU CORSETUL TĂU

Corsetul permite o bună libertate de mișcare. Respirația nu este în niciun caz limitată. Poți merge pe jos și alerga sau călători cu mașina fără probleme majore.

Poți călători cu avionul, dar îți recomandăm să ei prescripția medicului și să o traduci în engleză. Solicită declarația de la secretariatul nostru dacă porți un corset prescris de un medic al ISICO.



Codul rutier nu interzice în mod explicit utilizarea corsetului în timp ce conduci o bicicletă sau un motovehicul. Cu toate acestea, verifică dacă există limitări ale asigurării tale.

Participă la lecțiile obișnuite de educație fizică la școală, evită doar acele activități pe care ți le împiedică Corsetul (de exemplu, sărituri în înălțime, tumble...).

Dacă profesorul tău de educație fizică se opune, cere medicului tău un certificat: practicarea sportului este esențială pentru a nu pierde musculatură. **ESTE IMPORTANT SĂ CONTINUI SĂ JOCI SPORTURILE PE CARE LE EFECTUAI ÎNAINTE DE A PURTA CORSETUL**, cu excepția cazului în care medicul tău te instruiește altfel. Alege singur dacă o să-l practici în orele de libertate sau cu corset (în acest caz evitând doar sporturile care necesită contact corp-corp).

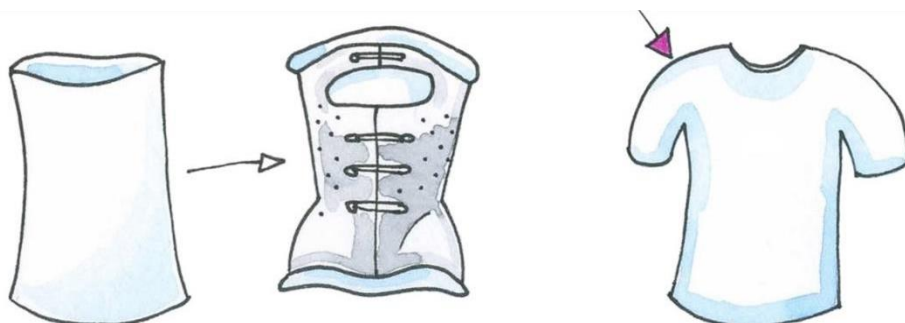


ȚINE MINTE! Este important să efectuezi (acasă și / sau la sală) exerciții specifice de gimnastică. În acest fel, corsetul devine și mai eficient, iar mușchii care susțin coloana vertebrală rămân bine antrenați.

ÎNGRIJEȘTE-ȚI PIELEA TA

Controlează și protejează-ți pielea, mai ales acolo unde corsetul presează cel mai mult. **Fă un duș în fiecare zi.** Poartă o **cămașă de bumbac strânsă** sub corset, cu jumătate de mâneci și fără cusături laterale (eventual întoarce cămașa pe dinăuntru cu cusăturile pe exterior).

Alternativ, poți purta o cămașă tubulară fără cusături cu care să „îmbraci” corsetul, protejând astfel atât pielea, cât și hainele (care uneori tind să se rupă în contact cu corsetul). Pentru a încerca una, întrebați secretariatul ISICO. Indiferent de îmbrăcămintea pe care o porți sub corset, ai grijă ca aceasta să nu formeze pliuri sub subsuori și șolduri, deoarece în acele locuri te poate deranja.



PREVENIM TULBURĂRILE ȘI/SAU RĂNILE

În prima perioadă, când corsetul este înalt sub axile, nu uita să:

- ✓ nu folosești deodorante alcoolice, spray-uri vaporizate, creme sau loțiuni care înmoaie pielea în zonele în contact cu corsetul și deodorante antiperspirante: deodorantele sun forma de pastă sau stick merg bine
- ✓ în unele cazuri poate fi util să atașezi la corset, în partea axilară, căpșușeli subțiri de schimbat frecvent mai ales vara, când transpiri mult
- ✓ speli cămașa cu săpun delicat pentru a evita problemele alergice
- ✓ verifici adesea starea pielii, mai ales în primele zile când va fi îmbrăcat corsetul
- ✓ aplici, frecând cu mâna, puțin alcool pe toate părțile corpului cele mai în contact cu corsetul, pentru a face pielea mai dură și mai rezistentă. Nu folosi creme emoliente: acestea ar face pielea mai fragilă.
- ✓ suni la atelier numai dacă zona în contact cu corsetul este din ce în ce mai dureroasă sau dacă se creează abraziuni sau lacerații ale pielii.
- ✓

Răspunsurile noastre la întrebările voastre

De ce corsetul apasă prea mult pe șolduri?

Pentru a purta corsetul, întindeți pe o suprafață plană, apoi împinge corsetul în sus cât mai mult posibil sub axilele înainte de a-l strânge cât mai bine posibil. Acesta este cel mai bun truc pentru a evita disconfortul pelvian: dacă porți corsetul prea jos sau puțin slăbit, acesta va tinde să comprime șoldurile excesiv. Motivul pentru care cel mai bine este să-l faci întins este că în această poziție spatele se relaxează și poate fi corectat mai mult.



Un alt motiv pentru care ar putea apăsa pe șolduri este că îl porți prea slab: încearcă să-l strângi mai mult și vezi dacă se potrivește mai bine.

De îndată ce am pus corsetul mi s-a părut că nu mai pot respira, de ce? Va fi întotdeauna așa?

Corsetul nu limitează respirația, ci o modifică: fără corset poți respira în principal folosind diafragma, în timp ce porți corsetul respiră implicând cea mai înaltă parte a cutiei toracice, care este liberă să se miște. Deci, este vorba despre învățarea unui nou mod de a respira, care este același mod în care mama ta folosea să respire când erai înăuntrul ei, iar burtica limita activitatea diafragmei. Pentru a obține o mică ușurare, poți să te întinzi pe pat și să desfaci corsetul câteva minute, fără să-l scoți. Rămâne întins câteva minute, odihnește-te și respiră profund. Când te vei simți mai bine să îl strângi din nou, ridică-te și reia activitățile.



Am purtat Corsetul de câteva ore și simt multă durere la nivelul sternului și a coastelor anterioare. Ce ar trebui să fac?

Este normal ca durerea în zona sternului să apară în primele câteva zile de purtare a corsetului. Ai răbdare, deoarece problema va dispărea în câteva zile, atâta timp cât respecti timpul de purtare prescris de medicul tău.

Am purtat recent corsetul și este foarte înalt sub axile. Mi-au spus că încetul cu încetul, datorită creșterii, va coborî și va fi mai tolerabil. Cum se face în baie?

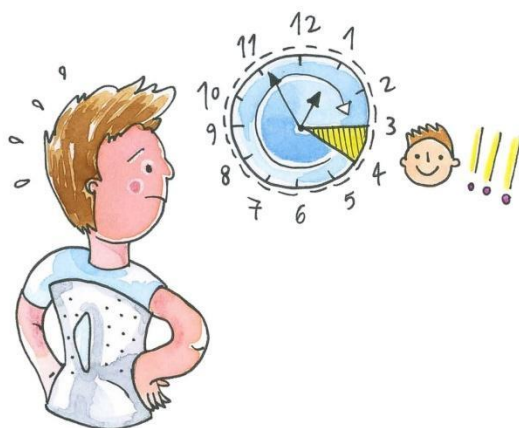
În primele zile, dacă chiar nu poți face altfel, poți scoate corsetul pentru câteva minute necesare igienei tale intime. În fiecare zi, încercă să verifici dacă te poți mișca mai bine, deoarece din cauza scoaterii acestuia chiar și timp de 20 de minute vei pierde o parte din corecția obținută în orele anterioare.



Trebuie să-mi aleg întotdeauna orele de libertate la aceeași oră a zilei?

Orele de libertate trebuie continuate și pot fi luate în orice moment al zilei. Nu îți face griji dacă scoți corsetul seara și a doua zi dimineața, reducând orele consecutive de purtare cu acea ocazie. Ceea ce contează este cât de mult porți corsetul în 24 de ore.

Când vei avea mai mult de 10 ore de libertate, atunci vei începe să nu mai numeri orele de libertate, ci cele de purtare: de la momentul în care îl porți până când îl scoți, va trebui să fie trecute exact orele pentru care a fost prescris.



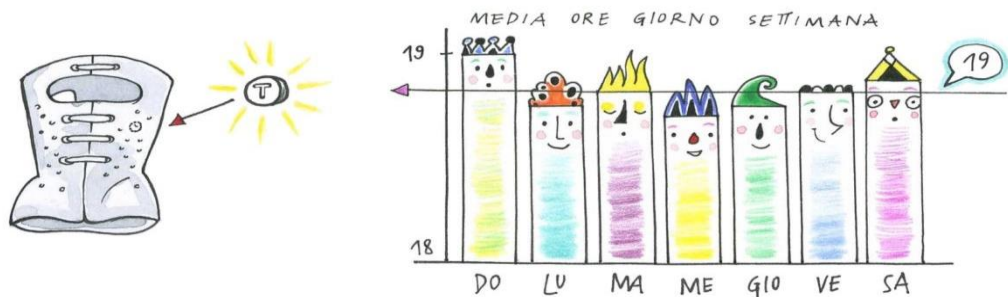
Pot să port corsetul mai puțin astăzi și să mă recuperez mâine?

Este esențial să porți corsetul pentru numărul de ore pe zi prescris de medicul tău. Dacă este scos pentru mai multe ore, nu este recomandabil să le recuperezi în zilele anterioare sau după, într-adevăr, acest tip de stratagemă tinde să compromită rezultatele terapiei. Constanța în orele de purtare permite obținerea celor mai bune rezultate.

Mi-au pus Thermobrace în corset: ce este?

Este un senzor de temperatură, practic un termometru mic. Se folosește pentru a înregistra câte ore porți efectiv corsetul în fiecare zi. Ajută medicul care te urmărește să ia cele mai potrivite decizii și să te ofere sfaturi pentru a te îmbunătăți colaborarea. Pentru a preveni ruginirea, cel mai bine este să-l acoperi cu folie alimentară.

[Medie ore zile săptămână]



[DU LU MA ME JOI VI SÂ]

Corsetul s-a rupt! Cum se face?

Se poate întâmpla să se rupă corsetul tău și să nu poți ajunge la atelier, de exemplu pentru că este închis (sărbători) sau ești departe, în vacanță sau în străinătate. Păstrează piesele afectate la locul lor cu o bandă sau tencuială robustă până când este timpul pentru reparație. Dacă corsetul se fisurează, acționează pentru a preveni o rupere completă, ducând corsetul la atelier. Dacă acest lucru nu este posibil, poți să faci o mică gaură la capătul fisurii pentru a preveni lărgirea acesteia.

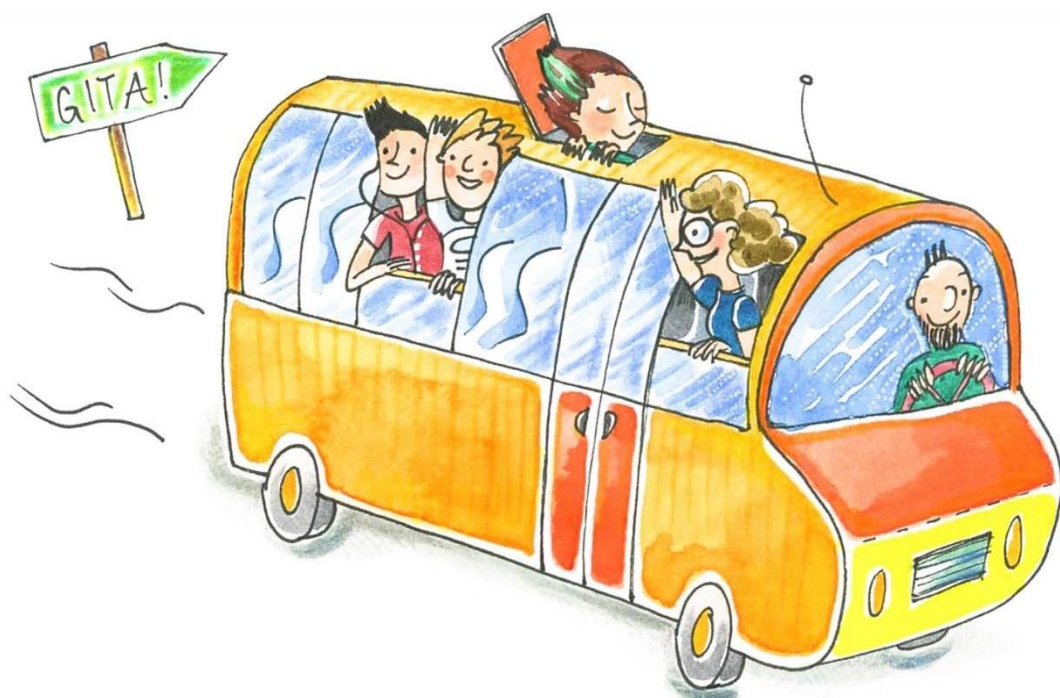


Este vara, este cald, cu corsetul transpir mult, de multe ori trebuie să mă clătesc și să-mi schimb cămașa. Cum se face?

Dacă simți nevoia să schimbi cămașa des, o poți face, dar timpul pentru această operație trebuie redus la minimum, doar câteva minute, altfel ai întrerupt orele de purtare și ai risca să compromiți terapia.

Trebuie să plec într-o excursie școlară timp de 3 zile: cum mă acomodez cu corsetul?

Este important să respecti prescripția medicului chiar și într-o călătorie. Nu lăsa corsetul acasă: în câteva zile ai anula sacrificiile făcute în lunile precedente, riscând, de asemenea, să îți distrugi călătoria cu o mare durere de spate.



Am gripă: am tuse și dureri de stomac. Pot scoate corsetul?

Slăbește închiderea corsetului, evitând să-l scoți. Dacă este cu adevărat imposibil să păstrezi corsetul, scoate-l, dar rămâi culcat. Purtarea corsetului pentru mai puține ore decât cele prescrise poate compromite rezultatele terapiei, deci este esențial să porți corsetul imediat ce condițiile de sănătate îți permit.

Am slăbit și chiar dacă strâng corsetul la maximum simt că este mult mai larg decât de obicei. Este încă eficient?

Este normal ca copii să câștige în greutate pe măsură ce cresc - nu este o problemă, deoarece corsetul continuă să fie eficient. Pe de altă parte, o pierdere în greutate de peste 5 kg îndepărtează pernele împingătoare de trunchiul până să determine necesitatea înlocuirii rapide a corsetului. Pentru a evalua schimbările de greutate, reține că copii în creștere câștigă de obicei aproximativ 1 kg pentru fiecare centimetru de creștere. Dacă crești și nu te îngrași, slăbești. De exemplu, dacă crești 3 cm și slăbești 2 kg, este ca și cum ai fi slăbit 5 kg: trebuie să verifici cât mai curând posibil că corsetul este încă eficient.



De fiecare dată când mă mișc corsetul scârțâie. Noaptea este enervant și ziua am impresia că toată lumea mă aude. Cum o pot evita?

Încercă să pui niște pudră pentru bebeluși pe balamalele care scârțâie, aceasta va reduce problema.

Corsetul îmi străpunge hainele! Cum de a evita?

Dacă corsetul străpunge hainele sau cearșafurile, încercă să acoperi zonele corsetului care creează această problemă cu bandă izolatoare sau aplică „plasturi” pe interiorul cămășilor mai delicate pentru a le face mai rezistente în acele zone. În caz contrar, poți aplica un tampon de păslă (precum cel pe care se pune sub picioarele scaunelor) pe zonele metalice, pentru a preveni contactul cu hainele.



Mi se pare că am luat „forma corsetului”: unde apasă totul a rămas comprimat, unde se termină fesele și șoldurile s-au lărgit și am acumulat multă grăsime. Este vina corsetului?

Aceste probleme pot apărea la cei cu predispoziție. Cea mai bună prevenire și terapie este evitarea unui stil de viață sedentar și efectuarea regulată a activității fizice aerobe și musculare, intensificând-o la sfârșitul terapiei. Cu toate acestea, vei vedea că pe măsură ce orele de purtare a corsetului scad, dacă continui cu exerciții și activitate fizică regulată, forma naturală a corpului este restabilă.

Brazdele au apărut în fața axilelor, unde apasă corsetul, care nu dispar în orele de libertate: ar putea fi mușchii deteriorați?

Mușchiul nu suferă de comprimare: aceste caneluri se vor ținde să dispară atunci când corsetul este purtat doar noaptea și vor dispărea complet la câteva săptămâni după ce a fost scos.

Pot spăla corsetul?

Da, folosește produse cu proprietăți de curățare, antibacteriene și dezinfectante. Clătește-l bine (nu cu apă curgătoare!) și usucă-l cu atenție.

Pot să mă scald și să înot într-un corset?

Este posibil, dar în anumite condiții. Scoate Thermobrace înainte de a te scufunda în apă, nu-l lăsa la soare și pune-l înapoi la sfârșitul băii; de asemenea, scoate la fel și invelișurile din spate care acoperă piesele metalice, deoarece acestea provoacă o stagnare a apei. Când faci baie în mare, clătește bine corsetul cu apă proaspătă. Usucă-l foarte bine, în special părțile metalice care pot rugini. Nu usca pernele împingătoare cu un uscător de păr cu aer cald, pentru a evita uscarea lipiciului cu care sunt aplicate. Pentru precauție suplimentară, poți acoperi complet corsetul cu cămașa tubulară.

Atenție! Nu se poate face baie cu corsetul dacă clapeta care protejează abdomenul este din piele: trebuie înlocuită cu una din plastic. Rămâne întotdeauna acolo unde apa este suficient de superficială pentru a putea atinge fundul. Este important să urmărești cu atenție măsurile de precauție indicate: Corsetul este un dispozitiv medical furnizat de Serviciul Național de Sănătate și trebuie evitate daunele cauzate de neglijență.



Sos!

Corsetul rareori dă naștere unor probleme majore, care necesită intervenția atelierului sau a unui medic specialist. Cu toate acestea, preferăm să vă oferim soluții la unele afecțiuni care, dacă sunt gestionate prost, pot împiedica terapia să continue în cel mai bun mod.

→ Coșuri subcutanate

Dacă la subraț sau în zonele în care corsetul apasă mai tare, sub piele se formează coșuri înroșite și ușor umflate, care pot provoca durere și / sau mâncărime, aplică împachetări, îmbibând bumbacul cu peroxid de hidrogen și lasă-l în contact cu pielea cel puțin 5 minute de două ori pe zi.

→ Presiune excesivă pe una sau mai multe coaste

Imediat după primirea unui corset, se poate acumula o presiune excesivă pe una sau mai multe coaste proeminente. De obicei, zona corespunzătoare devine roșie și, pe măsură ce trec orele, durerea este din ce în ce mai insuportabilă: merge cât mai curând posibil pentru a o rezolva în atelier.

Dacă, pe de altă parte, simți durere în primele ore după livrarea corsetului și pielea nu pare roșie, să ai răbdare câteva zile, deoarece disconfortul va dispărea.

Dacă nu poți ajunge repede la atelier, este posibil un „face singur”: marchează zona dureroasă cu un creion de machiaj, îmbracă corsetul astfel încât să rămână semnul de pe zona a pernei împingătoare care creează problema. Apoi scoate corsetul și, cu ajutorul unui cuțit mic sau a unei lame de ras și a unei pile, excavează ușor perna împingătoare în acea zonă.



→ Mic chist la nivelul coastelor

Dacă apare un chist mic sub piele într-un punct în care corsetul apasă la nivelul toracelui, cu dureri de compresie, contactează atelierul: nu este nimic periculos, dar trebuie de eliberat împingerea în acea zonă. Raportează că a existat această problemă la fiecare schimbare a corsetului.

→ **Apofize spinoase roșii și dureroase din cauza presiunii asupra barei posterioare**

Uneori copii se relaxează până când spatele coloanei vertebrale se sprijină de corset. Acest sprijin continuu creează o vânătăi și, în timp, un fel de călus. Trebuie de avut grijă să nu răsucim partea inferioară a spatelui atunci când ne așezăm. Dacă disconfortul devine insuportabil, contactează atelierul pentru a modifica corsetul sau pentru a aplica o protecție la acel nivel.



→ **Dermatita și reacții alergice**

Aplică unguente cu oxid de zinc. Dacă sunt erupții majore, contactează un dermatolog. Este posibil de acoperit pernele împingătoare ale corsetului cu material hipoalergenic. Purtarea nu trebuie întreruptă în cazul problemelor cutanate: de aceea este important să intervii cu promptitudine și să verifici pielea în scopuri preventive sau să raportezi alergiile la atelierul de ortopedie la momentul primirii corsetului.

→ **Chirurgie, boală exantematoasă**

Dacă trebuie să scoți corsetul din motive de forță majoră, rămâi în pat și contactează medicul sau kinetoterapeutul.



→ **Furnicături sau amorteală la brate sau picioare**

Mai întâi de toate trebuie să verifici dacă corsetul a fost purtat corect. Dacă în ciuda purtării sale corecte, simți tulburări persistente sau în anumite poziții, contactează atelierul cât mai curând posibil pentru a face modificările necesare și a elimina disconfortul. Dacă tulburările se coboară mai jos decât cotul sau genunchiul și cu furnicături este asociată și durerea, contactează imediat medicul care va verifica corsetul și te va trimite la atelier pentru modificările necesare.

→ **Tachicardie, dificultăți respiratorii**

Acestea sunt probleme care nu au legătură directă cu corsetul sau cu scolioza. Începerea unei terapii atât de obositoare și solicitante îi pune cu siguranță pe copii sub stres, generând uneori mici dezechilibre psihologice. Este esențial să vorbim despre asta împreună și să încercăm să găsim seninătatea necesară pentru a face față terapiei. Dacă problema persistă, contactează terapeutul, specialistul de referință sau medicul de familie/pediatrul.

→ Greață și vărsături

În primele câteva zile de purtare a corsetului, este posibil să simți o senzație de greață și chiar să vomți. În aceste cazuri, în timpul meselor și pentru următoarea jumătate de oră, este important să slăbești corsetul, fără a-l scoate. Corpul se obișnuiește rapid la compresie și este posibil ca aceste disconforturi să dispară rapid.

→ Corset prea strâns pe piept

Fă un control la atelier ca ei să verifice în cazul când după câteva săptămâni de purtare a corsetului începi să simți că apasă prea tare pe anumite zone ale toracelui.

→ Corset strâns pe bazin

Mai întâi de toate verifică dacă tehnica de purtare a corsetului este corectă și dacă corsetul este purtat strâns. Dacă rămâne vreun disconfort, apar vânătăi dureroase sau pielea tinde să se rupă, mergi la atelier pentru a-l repara. Uneori, plasturile utilizate pentru călușuri pot ajuta, pentru a elibera compresia în cele mai dureroase puncte.

→ Corset prea mic

Dacă ai impresia că corsetul devine prea mic (de exemplu, îl simți foarte strâns pe pelvis și / sau pe piept, corsetul a devenit scăzut sub axile, corsetul a crescut mult sub axile, deoarece pelvisul s-a lărgit și l-a împins în sus, nu mai este posibilă apropierea celor două margini ale corsetului în față), contactează medicul sau atelierul pentru o verificare și posibila prescripție a unui corset nou. Chiar dacă corsetul este mic, trebuie să-l porți întotdeauna pentru orele prescrise, pentru a nu compromite rezultatele terapiei. Poți să-l slăbești momentan pentru a simți mai puțin disconfort. Dacă medicul tău va prescrie un corset nou, încercă să accelerezi timpul pentru actele, confecționarea și testarea lui. Când corsetul este mic, nu își pierde eficacitatea, dar poate deveni atât de enervant încât să devină intolerabil.



→ Presiune asupra sânelui

Adresează-te tehnicianului ortoped pentru ajutor dacă corsetul începe să preseze lateral sau în sus pe sâni.

→ Dureri de spate

Dacă simți dureri de spate atât în timp ce porți corsetul, cât și în orele de libertate, mai mult sau mai puțin constante, trebuie să anunți terapeutul sau medicul curant. Adesea acestea sunt contracturi musculare, astfel încât exercițiile de întindere pentru mușchii contractați pot ajuta, precum și încercarea de a relaxa mușchii în timp ce porți corsetul.



→ Dureri de spate în orele libere fără corset

Dacă apare o mică durere de spate în fiecare zi la sfârșitul orelor libere, aceasta poate însemna pur și simplu că spatele este obosit. Este esențial să fii constant în respectarea duratei pauzelor de la corset și să efectuezi în mod regulat exercițiile prescrise, care au ca obiectiv îmbunătățirea capacității de susținere a coloanei vertebrale atunci când nu porți corsetul. Discută cu terapeutul și, dacă durerea este severă, contactează medicul tău.

→ Dureri de spate în corset

Dacă ai dureri de spate în timpul orelor în care porți corsetul, problema se poate datora contracturilor musculare. Discută cu terapeutul tău, care va evalua situația și îți va oferi sfaturi adecvate.

→ Dureri de spate la corset noaptea

Dacă apare un disconfort, cere părinților un masaj decontractant seara înainte de culcare, timp de 10-15 minute. Dacă durerea persistă, contactează terapeutul.

Keep calm and ...

Știm asta pentru că am întâlnit atât de mulți copii ca tine. Corsetul este un aliat.

Dar incomod, obositor și uneori insuportabil. Un prieten deghizat în dușman.

Terapia este solicitantă, dificilă, dar nu o misiune imposibilă.

Știm asta pentru că ne-au arătat sute de copii care, care ca și tine, își trăiesc viața ca adolescenți „încorsetați”. Nu poți șterge scolioza, dar trebuie să te apuci serios de treabă pentru a o îmblânzi. Da, la fel ca un cal sălbatic, o putem îmblânzi și controla împreună.

Pentru a începe cu dreptul, este esențial să înțelegi de ce medicul a prescris corsetul, un subiect discutat în timpul vizitei, dar dacă există încă vreo îndoială, nu ezita să ceri din nou explicații. Cunoașterea motivației te va ajuta să o înțelegi mai bine, astfel încât să poți împărtăși terapia prescrisă și să atingi obiectivul. Acceptarea corsetului poate dura în timp, uneori este un proces lent, dar o poți face. Pentru că te iubești pe tine, pentru că merită să lupti pentru a te îmbunătăți și pentru a avea un spate sănătos.

Ține minte: este nevoie de curaj, dar nu ești singur. Ai aproape familia ta, medicul care a prescris terapia, terapeutul, tehnicianul ortoped. Fiecare dintre acești oameni va merge cu tine cu tenacitate și efort, pentru ca spatele tău, la vârsta adultă, să funcționeze la maxim.



*DOREȘTI SĂ TE CONFRUNȚI
CU ALȚI COPII CARE POARTĂ CORSETUL?
ACCESIAZĂ www.scoliosi.org*

ISICO – Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale
Cup 02.84161700 – Fax 02 91390842 E-mail: isico@isico.it - www.isico.it