



¿USAS  
UN  
Corsé?

Aquí está el consejo de

**isico**

disegni di  
CEV

Traducido por Claudia Bernaola y colaboradores

Sociedade Sul-Americana de  
**Fisioterapia** Especializada em  
**Escoliose**

Escrito por Isico

Ilustrado por Cevi

Primera edición 2016

pt.isico.it-isico [isico@isico.it](mailto:isico@isico.it)

2016 Isico –Este Folleto está disponible bajo licencia CC-BY-NC-ND

Traducido por Claudia Bernaola, Eveline Jaudy y Bruna Pacheco – Sociedad Sudamericana de

Fisioterapia Especializada en Escoliosis 2020

*Este folleto ofrece consejos útiles que ayudarán a manejar el tratamiento con corsé y a superar las dificultades que Ud. pueda encontrar*

*Recuerde que si Ud. tuviese problemas que no puede resolver, especialmente al inicio, lo mejor es consultar con su médico ortopedista que indicó el tratamiento, con su ortesista que confeccionó el corsé o con su kinesiólogo que lo está atendiendo con los ejercicios específicos*

---

## ¿Como Usar el Corsé?

Use el corsé exactamente por el número de horas indicadas por su médico: de esa manera Ud. irá obteniendo las correcciones buscadas y los resultados del tratamiento no se van a ver comprometidos



**Las horas que está permitido quitarse el corsé (horas libres de corsé) deben ser continuas y no divididas a lo largo del día.**



Ud. debe escoger que hora del día prefiere retirar el corsé: ninguna persona debe decidir por Ud.

Cuando Ud. Recibe el corsé, Ud. debe inmediatamente iniciar el uso por el número de horas prescritas por día: puede haber incomodidad al principio, porque su espalda resistirá la presión del corsé, pero en 24 a 48 hrs. su espalda ofrecerá cada vez menos resistencia y el incomodidad inicial desaparecerá gradualmente. La primera noche le costará dormir, en tanto la segunda noche Ud. sentirá cansancio y dormirá profundamente. Después de esto, no tendrá más problemas para dormir.

**Al apretar el dispositivo, verifique que esté lo más apretado posible.**

**Tan pronto como lo creas posible**, ajustar un poco más allá de las marcas de referencia hechas por el médico: de esta manera será menos visible y, lo que es más importante, le ayudará a obtener mejores resultados en menor tiempo. Además, si lo mantiene muy apretado al caminar, correr o sentarse, encontrará que se moverá menos y será menos irritante.

**Recuerde, hay varias desventajas si usa su corsé suelto:** será más visible y más irritante y hará que el tratamiento sea menos efectivo.



**Para ponerse el corsé**, debe acostarse sobre una alfombra u otra superficie plana. Si usa un corsé para las axilas, asegúrese de jalarlo correctamente antes de ajustarlo para que no ejerza demasiada presión sobre su pelvis cuando se levante. Esta es la forma correcta de hacerlo. Solamente cuando no tengas otra opción puede hacerlo de una manera diferente.

Cuando se ponga o se quite el corsé, o cuando lo transporte, **nunca lo sostenga por el cierre external**.



**Después de comer**, puede sentir que su corsé ejerce demasiada presión sobre su abdomen. Si esto es incómodo, **puede aflojarlo un poco durante 30 minutos**, pero no debe sacárselo por completo.

Para las **sesiones de fisioterapia** (sesiones de ejercicio sin el chaleco), se lo quita y luego se lo vuelve a poner cuando haya terminado. El tiempo que pasa haciendo estas sesiones cuenta como tiempo usando un aparato ortopédico, porque aunque no lo tenga puesto, se está moviendo con las correcciones que proporcionan la misma corrección que el corsé.

Si su chaleco tiene barras de metal, **puede cubrirlas con tiras de tela** para evitar rasgar la ropa o las sábanas.

**No se deje caer pesadamente cuando use su chaleco.**

**Utilizar el corsé activamente**, cuidando la columna vertebral como si el chaleco no estuviera allí.

Especialmente cuando esté sentado, tenga cuidado de no apoyar la espalda baja contra el chaleco.



El verano puede ser una época difícil del año si usa un corsé. **La parte más calurosa del día es el mejor momento para elegir sus horas libres de corsé.** Aproveche al máximo el aire acondicionado y los ventiladores para mantenerse fresco.

**Si tiene que usar un chaleco todo el tiempo, es una buena idea elegir lugares frescos para sus vacaciones**, como las montañas, por ejemplo. Si vive junto al mar o va a la playa, debe seguir los consejos médicos: si se le permite quitarse el chaleco durante parte del día, ¿por qué no nadar?



**Si siente que su corsé se está apretando, no espere hasta que esté demasiado apretado para tomar medidas:** resuélvalo de inmediato. Puede comunicarse con el laboratorio ortopédico donde se hizo el corsé, el fisioterapeuta que lo supervisa o el médico que lo recetó, para controlar si realmente se ha vuelto demasiado pequeño y necesita ser cambiado o reemplazado por uno nuevo, o si simplemente no lo está utilizando correctamente.

**Si su corsé se rompe**, intente repararlo de la mejor manera posible y comuníquese inmediatamente con el ortesista para repararlo.

**EN NINGÚN CASO UD DEBE ABANDONAR POR COMPLETO EL USO DEL CORSÉ, ya que puede perder**, en sólo unos días, TODO EL TRABAJO DURO que ha realizado hasta ahora, posiblemente durante muchos meses. Si le es imposible usar el corsé, debe evitar sobrecargar su columna vertebral. Esto significa que debe descansar en cama hasta que se resuelva su problema.



## Cosas que puede hacer usando el corsé

**El corsé permite una buena libertad de movimiento.** La respiración es completamente libre. Puede caminar, correr y viajar en automóvil sin mayores problemas.

**Puede viajar en avión,** pero le recomendamos que lleve su indicación médica con usted.



**Compruebe si la Ley de Tráfico prohíbe expresamente el uso de un chaleco al andar en bicicleta o motocicleta, o incluso al conducir un automóvil. Además, también debe verificar su póliza de seguro para ver si hay alguna restricción.**

**Puedes tomar clases de educación física en el colegio.** Simplemente evite las actividades que su chaleco le impide realizar (por ejemplo, saltos, saltos mortales).

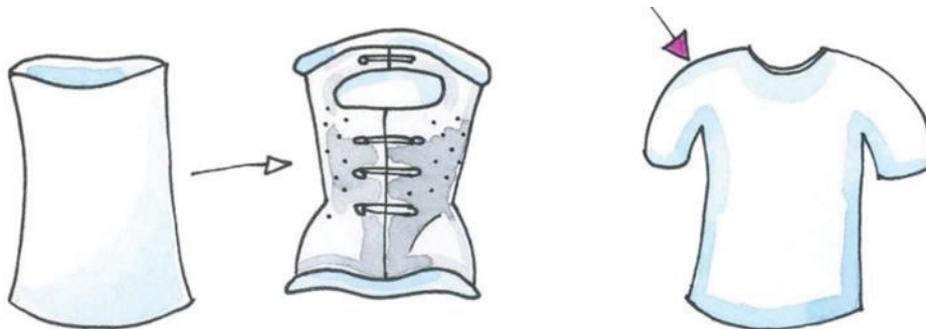
Si su profesor/a necesita un certificado de salud antes de eximirlo de ciertas actividades, consulte a su médico. Sin embargo, es esencial seguir practicando deportes para no perder masa muscular. A menos que el médico recomiende lo contrario, es importante seguir **HACIENDO LOS DEPORTES QUE HICISTE ANTES DE COMENZAR A USAR EL CORSÉ.** Depende de usted elegir si desea practicar deportes en sus horas sin uso del corsé o, en su lugar, hacerlo con él (en este caso, evite los deportes que involucran contacto corporal).



**¡RECUERDE! Asegúrese de hacer (en casa y / o en el gimnasio) sus ejercicios de escoliosis específicos.** De esa manera, su corsé será aún más efectivo y los músculos que sostienen su columna vertebral permanecerán en buena forma.

## Cuida bien tu piel

Revise su piel con frecuencia y cúidela bien, especialmente en lugares donde el corsé presiona más. Ducharse todos los días. Debajo de su corsé, **use una camisa de algodón con mangas**, sin costuras laterales (si es necesario, úsela al revés para que las costuras estén hacia afuera). Preferiblemente, debe ser una camisa ajustada. Puede usar **un tubo de tela sin costuras** para alinearse con su corsé, protegiendo su piel y ropa (que a veces puede romperse cuando entra en contacto con el corsé). Evite que aquello que usa debajo del chaleco no se arrugue debajo de las axilas o contra los costados. Esto puede irritar su piel.



### PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE PIEL

Al comienzo de su tratamiento, cuando su corsé está demasiado alto debajo de sus axilas, recuerde lo siguiente:

- ✓ ☑ No use desodorantes aerosoles, cremas o lociones a base de alcohol que ablanden la piel en áreas en contacto con el chaleco. Los desodorantes en crema o barra son buenas opciones.
- ✓ ☑ En algunos casos, puede aplicar capas finas en el chaleco donde se ajusta debajo de las axilas; estos se pueden cambiar con frecuencia, especialmente en el verano, cuando sudas más.
- ✓ ☑ Lave sus camisas con jabón suave para evitar alergias.
- ✓ ☑ Controle su condición de la piel con frecuencia, especialmente al comienzo de su tratamiento.
- ✓ ☑ Usando sus manos, frote un poco de alcohol isopropílico en todas las partes de su cuerpo que estén más en contacto con el chaleco, para endurecer la piel y hacerla más resistente.
- ✓ ☑ No use cremas emolientes: hacen que la piel sea más frágil.
- ✓ ☑ Llame al laboratorio ortopédico si el área en contacto con el chaleco es cada vez más dolorosa o si observa abrasión o laceración en la piel.

## INSTRUCCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS

- ☑ Si su piel se pone roja y adolorida: frótela con un cotonito humedecido en alcohol o un perfume con alto contenido de alcohol.
- ☑ Si su piel se ve roja con pequeñas abrasiones: aplique una capa delgada de óxido de zinc o crema (por ejemplo, crema para pañales) al menos dos veces al día.
- ☑ Si la piel muestra laceraciones menores: aplique una pomada en las heridas, para acelerar el proceso de curación y contacte al cirujano ortopédico que hizo el chaleco.
- ☑ Si la piel está lesionada en áreas donde el aparato ortopédico presiona, evite usar vendajes. Esto puede suavizar demasiado la piel.
- ☑ Si la herida es grande, puede dejar una cicatriz. Para asegurarse de que se cure bien y sea lo más discreto posible, es importante protegerlo del sol durante los primeros meses.
- ☑ Aunque los corsés no causan estrías, en individuos predispuestos a desarrollarlos, pueden contribuir a su aparición. En tales casos, aplique productos específicos para tratarlos y prevenirlos.
- ☑ En áreas donde el chaleco presiona más, a veces pueden aparecer callos oscuros. Estos desaparecen poco después del final del tratamiento.



## Nuestras respuestas a sus preguntas.

### **El corsé ejerce mucha presión en mis caderas. ¿Por qué?**

Para ponerse el corsé, debe acostarse sobre una superficie plana y luego mover el corsé hacia arriba lo más posible debajo de las axilas antes de cerrarlo lo más fuerte posible. Esta es la mejor manera de evitar molestias alrededor de las caderas: si usa el corsé demasiado bajo, tenderá a presionar demasiado las caderas. La razón por la que es mejor acostarse es porque su espalda está relajada en esta posición y puede corregirse mejor.



Otra razón por la que puede presionar sus caderas es porque lo está usando demasiado flojo: trate de apretarlo un poco y ver si se siente mejor.

### **Justo después de ponerme el corsé, siento que no puedo respirar. ¿Por qué? ¿Siempre será así?**

Un corsé no restringe su respiración, sino que cambia la forma en que respira: cuando no usa un corsé, Ud. respira principalmente con el diafragma, mientras que con el corsé respira con la parte superior de la caja torácica, la cual todavía es libre de moverse. En otras palabras, debe aprender a respirar de una manera diferente, al igual que su madre cuando esperaba que usted y su gran barriga restringieran el movimiento del diafragma. Para obtener alivio, puede acostarse en la cama y aflojar el corsé ligeramente por un corto período de tiempo, sin quitárselo. Acuéstese por unos minutos, descansando y respirando profundamente. Cuando se sienta mejor, vuelva a cerrarlo bien, levántese y continúe con sus actividades habituales. Pero no se preocupe demasiado, porque este problema no dura mucho.



### **Llevo unas horas usando mi corsé y siento mucho dolor alrededor del esternón y las costillas. ¿Qué debo hacer?**

Es normal que el dolor se desarrolle en la región del esternón en los primeros días de usar un corsé. Sea paciente, porque el problema desaparecerá gradualmente en unos días, lo que le permitirá usar el dispositivo las horas que le haya indicado el médico.

**Recientemente comencé a usar un corsé y es muy alto en las axilas. Me dijeron que gradualmente, a medida que crezca, se reducirá y se volverá más tolerable. Pero, ¿qué debo hacer cuando necesito usar el baño?**

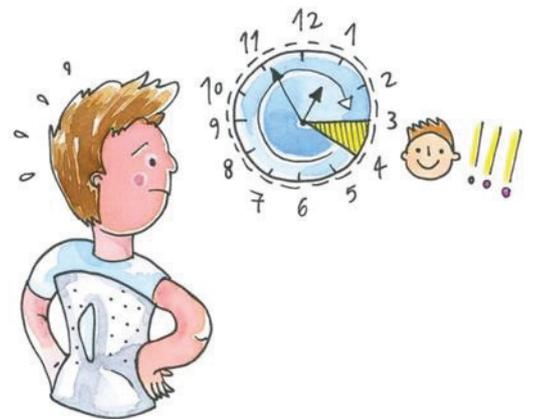
Durante los primeros días, si realmente no puede hacer lo contrario, puede quitarse el corsé durante unos minutos para usar el baño. Pero todos los días intente ver si puede moverse mejor y si puede mantenerlo, porque al eliminarlo, incluso por solo 20 minutos, perderá parte de la corrección que obtuvo durante las horas anteriores.



**¿Mis horas sin corsé siempre deben ser a la misma hora del día?**

Las horas que puede pasar sin su corsé deben ser continuas, pero la hora del día depende de usted. Además, no importa si un día elige quedarse sin el corsé por la noche, mientras que al día siguiente elige la mañana (reduciendo, en esa ocasión, sus horas de uso consecutivos). Lo que importa es cuánto tiempo usa el dispositivo durante cada 24 horas.

Cuando llegue al punto en el que se permiten más de 10 horas por día sin corsé, deberá cuantificar su tiempo de uso en lugar de sus horas libres de uso. Cuando llegue a esta etapa, el tiempo que transcurre desde el momento en que se pone y el momento en que se lo quite deberá corresponder exactamente al número de horas de uso indicadas.

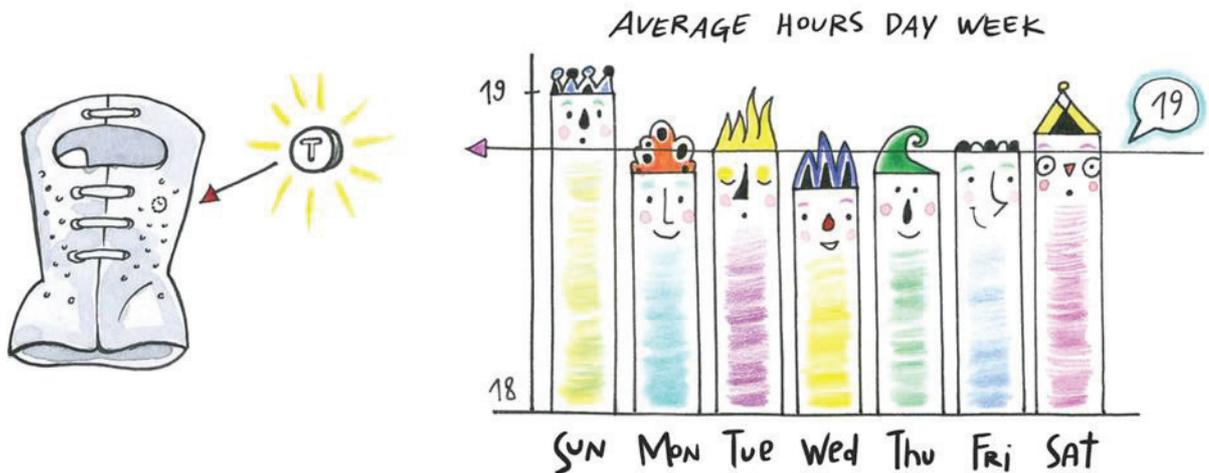


**¿Puedo usar el corsé por menos tiempo un día y recuperar la hora del día siguiente?**

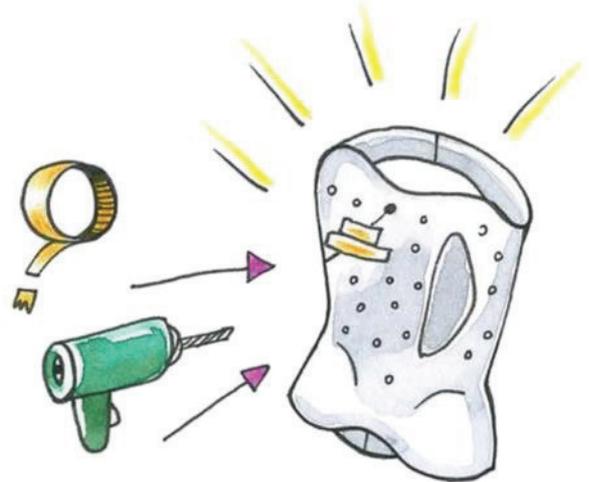
Es esencial que siempre use su corsé por la cantidad de horas por día indicadas por su médico. Si va a estar sin él durante mayor tiempo, o planea hacerlo, no es una buena idea tratar de compensarlo más tarde o con anticipación. De hecho, este tipo de estrategia tiende a comprometer los resultados del tratamiento. Los mejores resultados se obtienen usando el corsé correcta y regularmente

### Mi corsé estaba equipado con algo llamado Thermobrace. ¿Qué es eso?

Es un sensor de temperatura, básicamente un pequeño termómetro. Se usa para registrar cuántas horas al día usa el chaleco. Ayuda a su médico a tomar mejores decisiones y le permite darle sugerencias y consejos para mejorar su adherencia. Para evitar su oxidación, el sensor puede cubrirse con una película adhesiva.



Si su corsé se ha roto y no puede ir al taller de ortopedia de inmediato, tal vez porque está cerrado (vacaciones y fines de semana) o si está fuera, de vacaciones, por ejemplo, pegue las partes dañadas con cinta adhesiva o yeso, hasta que el corsé puede repararse adecuadamente. Si hay una grieta, llévelo al taller de ortopedia antes de que se separe por completo. Si no puede hacer esto de inmediato, taladre un pequeño agujero en cada extremo de la grieta para evitar que se abra.

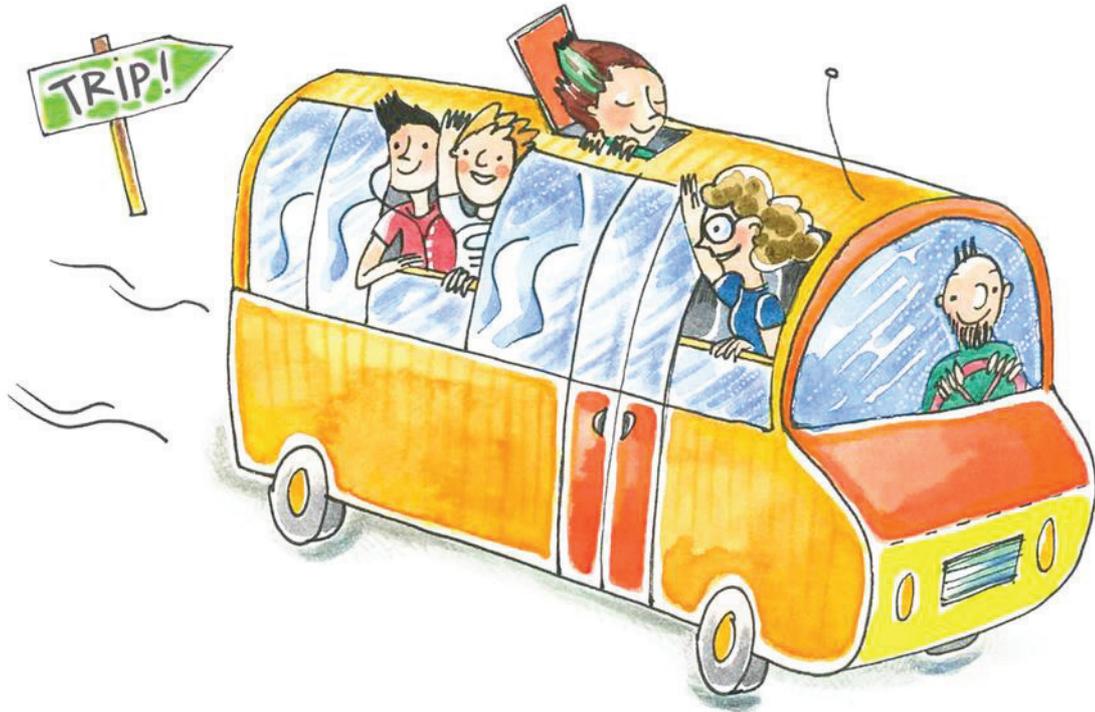


### En verano, cuando hace calor, mi chaleco me hace sudar mucho y a menudo necesito cambiarme la camisa. ¿Qué debo hacer?

Si siente la necesidad de refrescarse y cambiarse la camisa con frecuencia, pida hacerlo, pero sea rápido, no tome más de unos minutos. Si pasa demasiado tiempo, interrumpirá sus horas de uso y esto puede comprometer los resultados de su tratamiento.

### **Voy a viajar en un paseo escolar por 3 días: ¿qué debo hacer con mi corsé?**

Es importante mantener la indicación médica, incluso en un viaje escolar. No deje su corsé en casa: en sólo unos días, todo el trabajo duro y el sacrificio de los últimos meses serían en vano, y también correría el riesgo de tener un dolor de espalda que arruinaría su recorrido.



### **Estoy enfermo: estoy tosiendo y me duele el estómago. ¿Me puedo quitar el corsé?**

Afloje las fijaciones en su corsé, pero no lo quite. Si realmente no puede conservarlo, retírelo pero acuéstese. Usando su corsé por menos del tiempo prescrito, puede comprometer los resultados del tratamiento, por lo que debe volver a ponérselo inmediatamente cuando se sienta mejor.

### **He perdido peso e incluso cuando aprieto mi aparato ortopédico tanto como puedo, todavía se siente mucho más suelto de lo habitual. ¿Sigue siendo eficaz?**

Es normal que los niños aumenten de peso a medida que crecen: esto no es un problema porque el corsé sigue siendo eficaz. Por el contrario, si un paciente tiene una pérdida de peso de más de 5 kg, el aparato ortopédico ya no puede aplicar la presión necesaria sobre el tronco y, por lo tanto, debe sustituirse sin demora. Al evaluar cualquier cambio de peso, conviene recordar que los niños en crecimiento suelen ganar 1 kg por cada 1 cm que aumentan de altura. Si crece en altura pero no aumenta de peso, entonces está perdiendo peso. Por ejemplo, si crece 3 cm de altura pero pierde 2 kg, es el equivalente a perder 5 kg: en este caso, será necesario



revisar su corsé lo antes posible para asegurarse de que sigue siendo efectivo.

**Siempre que me muevo, mi corsé cruje. Es una molestia por la noche y durante el día siento que todos pueden escucharlo. ¿Qué puedo hacer al respecto?**

Intente poner un poco de talco en las bisagras chirriantes y el problema debería mejorar.

**¡Mi corsé hace agujeros en mi ropa! ¿Cómo puedo evitar que esto suceda?**

Si su corsé hace agujeros en su ropa o sábanas, intente cubrir las partes del corsé que están causando el problema con cinta aislante, o aplique "parches" dentro de sus blusas y camisetas más delicadas para fortalecerlas cuando sea necesario. De lo contrario, podría aplicar almohadillas de fieltro (del tipo que coloca debajo de las patas de la silla) en las partes metálicas que causan el daño, para evitar que entren en contacto con su ropa.



**Parece que tengo "forma de corsé": en las áreas donde el corsé presiona contra mí, todo permanece comprimido, y donde termina mis caderas y glúteos parecen haberse ensanchado y he acumulado mucha grasa. ¿Por qué?**

Estos son problemas que pueden ocurrir en personas predispuestas a ellos. La mejor forma de prevenirlas y evitarlas es el sedentarismo y realizar una actividad física regular (tanto aeróbica como de fortalecimiento muscular), intensificándola al finalizar el tratamiento. En cualquier caso, verá que una vez que sea capaz de empezar a llevar el corsé durante menos horas, y siempre que siga haciendo sus ejercicios y actividad física habitual, recuperará la forma natural de su cuerpo.

**He notado que se han formado surcos delante de mis axilas, donde presiona el aparato ortopédico, y no desaparecen durante mis horas sin aparatos ortopédicos: ¿podrían dañarse mis músculos?**

La presión del corsé no causa daño muscular: esos surcos tenderán a desaparecer una vez que use el corsé solo por la noche, y desaparecerán por completo unas semanas después de que haya dejado de usarlo por completo.

**¿Puedo lavar el corsé?**

Sí, utilice productos con propiedades detergentes, antibacterianas y desinfectantes. Enjuague bien (¡no con agua corriente!) Y séquelo con cuidado.

**¿Puedo bañarme y nadar con mi corsé?**

Puede, pero hay algunas condiciones. Retire el dispositivo Thermobrace antes de entrar en el agua, no lo deje al sol y vuelva a colocarlo cuando haya terminado de bañarse; también debe quitar las cubiertas en la parte posterior de la abrazadera que ocultan las partes metálicas, ya que de lo contrario el agua podría acumularse aquí. Si ha estado en el mar, deberá enjuagar bien el corsé con

agua dulce. Séquelo bien, especialmente las partes metálicas que pueden oxidarse. No use aire caliente (de un secador de pelo) para secar las almohadillas, ya que esto secará el pegamento que se usó para aplicarlas.

**¡Advertencia!** No puede bañarse ni nadar con el aparato ortopédico puesto que la tira que protege su abdomen está hecha de cuero: primero debe reemplazarla por una de plástico. No entre en agua donde esté fuera de su profundidad (siempre debe poder tocar el fondo). Es importante seguir cuidadosamente las precauciones anteriores.



# SOS!

Es raro que un aparato ortopédico cause problemas importantes que requieran la intervención del laboratorio ortopédico o del especialista médico. Sin embargo, aún queremos explicar las soluciones a varios problemas que, mal gestionados, podrían impedir que el tratamiento continúe de la mejor manera posible.

## Espinillas debajo de la piel

Debajo de las axilas o en las áreas donde hay más presión del aparato ortopédico, puede tener granos subcutáneos que se enrojecen y se inflaman ligeramente, y pueden ser dolorosos y / o picar. Si esto sucede, puede aplicar compresas de algodón empapadas en una solución de peróxido de hidrógeno. Estos deben aplicarse dos veces al día y permanecer en contacto con la piel durante al menos 5 minutos cada vez.

## Presión excesiva en una o más costillas.

Cuando empieza a usar su aparato ortopédico, puede notar que presiona excesivamente una o más costillas que sobresalen. La zona afectada suele inflamarse (enrojecerse) y, con el paso de las horas, el dolor se vuelve cada vez más insoportable. Si esto sucede, debe acudir al laboratorio ortopédico y solucionar el problema lo antes posible. Si, por el contrario, siente dolor durante las primeras horas después de colocarse el aparato ortopédico por primera vez, pero la piel no se ve roja, simplemente debe tener paciencia durante unos días porque este problema irá desapareciendo gradualmente.

Si no puede llegar en la brevedad posible al laboratorio ortopédico, puede hacer un trabajo de "bricolaje": con un lápiz delineador de ojos, marque en su piel el área que le está causando dolor, luego coloque el aparato ortopédico de tal manera que la marca del lápiz se transfiera al área de la almohadilla que está causando el problema. Después de esto, puede quitarse el aparato ortopédico y, utilizando un cúter o una hoja de afeitar y una lima, ahueque la almohadilla ligeramente en esa área.

## Pequeños quistes en el área de la caja torácica

Si desarrolla un pequeño quiste subcutáneo en un lugar donde el corsé presiona a la altura del pecho y le duele al presionarlo, comuníquese con el laboratorio de ortopedia: no es nada peligroso, pero significa que debemos reducir la presión de la almohadilla en esa zona. Cada vez que se cambie el aparato ortopédico, recuerde informarnos si ha tenido este problema.



### **Procesos espinosos enrojecidos y dolorosos debido a la presión contra la barra trasera**

Los niños que usan aparatos ortopédicos a veces se relajan hasta el punto de que la parte posterior de la columna descansa contra el aparato ortopédico. Si su columna se apoya continuamente contra el aparato ortopédico de esta manera, aparecerá un hematoma y, con el tiempo, se formará una especie de callo. Es importante tener cuidado de no dejar que la parte baja de la espalda se hunda (se curve hacia afuera) cuando esté sentado. Si esto es un problema real para usted, comuníquese con el laboratorio ortopédico para que le modifiquen el corsé o le apliquen algún tipo de protección en el área afectada.



### **Dermatitis y reacciones alérgicas.**

Aplique una crema o ungüento de óxido de zinc. Si el brote cutáneo es severo, comuníquese con un dermatólogo. También puede cubrir las almohadillas con material hipoalergénico. El tratamiento con corsé no debe interrumpirse nunca debido a problemas en la piel: por lo tanto, es importante controlar su piel regularmente como medida preventiva, actuar rápidamente si ocurren problemas y asegurarse de que el personal del laboratorio ortopédico, cuando le entregue su corsé, esté consciente de cualquier alergia que tenga.

### **Cirugía, enfermedades eruptivas**

En situaciones en las que no tenga más remedio que quitarse el aparato ortopédico, debe permanecer en la cama y comunicarse con el médico o fisioterapeuta.



### **Hormigueo o entumecimiento en los brazos o piernas.**

En primer lugar, compruebe que se ha colocado correctamente el corsé. Si el problema persiste (ya sea todo el tiempo o cuando estás en ciertas posiciones) aunque esté seguro de que está usando el corsé correctamente, comuníquese con el laboratorio de ortopedia lo antes posible para hacer los ajustes necesarios y solucionar el problema. Si estas sensaciones descienden por debajo de su codo o rodilla y hay dolor además del hormigueo, comuníquese con el médico, quien revisará el aparato ortopédico y lo enviará al laboratorio de ortopedia para los ajustes necesarios.

### **Latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar.**

Estos son problemas que no están directamente relacionados con el corsé o la escoliosis. El tratamiento con corsé es extenuante y exigente y, para empezar, seguramente será estresante para los jóvenes. Para algunos, puede ser un poco inquietante psicológicamente. Es importante que todos hablemos de estos problemas juntos, para que se sienta más feliz con el tratamiento. Si continúa teniendo estos problemas, comuníquese con el fisioterapeuta, el médico o su propio médico de familia.

### **Náuseas y vómitos.**

Durante los primeros días de usar su aparato ortopédico, puede sentir un poco de náuseas o muchas náuseas. Si tiene este problema, es importante aflojar un poco el corsé a la hora de comer y mantenerlo aflojado media hora después de comer, pero sin quitárselo. Su cuerpo pronto se adaptará a la sensación de compresión y es probable que estos problemas se alivien y desaparezcan rápidamente.

### **El corsé se siente demasiado apretado en el pecho.**

Si, después de usar el aparato ortopédico durante algunas semanas, comienza a sentir que está demasiado apretado en algún punto de la zona del pecho, acérquese a que lo revisen en el laboratorio de ortopedia.

### **El corsé se siente demasiado apretado en las caderas.**

En primer lugar, compruebe que se está colocando el aparato ortopédico de la manera correcta y que está ajustado como debería. Si este problema persiste y usted desarrolla hematomas dolorosos o daño en la piel, acuda a un laboratorio ortopédico para que lo revisen. A veces, se pueden usar almohadillas protectoras para callosidades para reducir la presión en las áreas más dolorosas.



### **El corsé se siente demasiado pequeño**

Si tiene la impresión de que su aparato ortopédico se está volviendo demasiado pequeño, por ejemplo, puede sentirlo muy apretado en las caderas y / o el pecho, estar debajo de las axilas o haberse movido hacia arriba debajo de las axilas porque su pelvis se ha ensanchado y está empujándolo hacia arriba, o es posible que las dos solapas del aparato ortopédico ya no se junten en la parte delantera, póngase en contacto con el médico o con el laboratorio ortopédico para un chequeo y posiblemente para que le receten un nuevo aparato ortopédico. Incluso si su aparato ortopédico se siente pequeño, debe usarlo durante el número de horas prescrito, para evitar comprometer los resultados del tratamiento. Puede aflojarlo temporalmente hasta que vea al médico. Si le receta un nuevo aparato ortopédico, haga todo lo posible por cooperar para que la preparación y la prueba del aparato ortopédico se puedan completar lo antes posible. De hecho, aunque un aparato ortopédico pequeño sigue siendo tan eficaz como antes, puede volverse insoportablemente incómodo.

### **Malestar de los senos**

Pídale ayuda a un técnico ortopédico si el aparato ortopédico comienza a presionar el costado o la parte superior de un seno.

### **Dolor de espalda**

Si experimenta dolor de espalda, de forma más o menos constante, tanto cuando lleva puesto el aparato ortopédico como durante las horas sin aparato, debe comunicárselo al fisioterapeuta o al médico. En muchos casos esto se debe a espasmos musculares, en cuyo caso los ejercicios de

estiramiento para aliviar los músculos contraídos pueden ayudar; además, intente relajar los músculos cuando use su aparato ortopédico.

#### **Dolor de espalda hacia el final de sus horas sin corsé**

Si, todos los días, experimenta un poco de dolor de espalda hacia el final de sus horas prescritas sin aparatos ortopédicos, esto puede significar simplemente que su espalda está cansada. No obstante, es fundamental respetar estrictamente los períodos sin corsé estipulados y también realizar los ejercicios prescritos con regularidad, ya que ambos están destinados a mejorar la capacidad de la columna para sostenerse cuando no se lleva el corsé. Hable sobre el problema con el fisioterapeuta y, si el dolor es intenso, comuníquese con el médico.

#### **Dolor de espalda al usar el corsé**

Si experimenta dolor de espalda mientras usa su aparato ortopédico, puede deberse a espasmos musculares. Discuta el problema con el fisioterapeuta, quien evaluará la situación y le dará los consejos adecuados.

#### **Dolor de espalda al usar el aparato ortopédico por la noche**

Si ocurre este problema, pídale a uno de sus padres que le dé un masaje relajante muscular de 10 a 15 minutos antes de acostarse por la noche. Si el dolor persiste, contacte con el fisioterapeuta.

## **Mantén la calma y ...**

*¡Su corsé es su mejor amigo! Pero también es incómodo, irritante y, a veces, bastante insoportable: ¡un amigo disfrazado de enemigo! Este tratamiento es exigente y difícil, pero no es una misión imposible. Lo sabemos porque hemos conocido a muchos jóvenes como Ud.*

*De hecho, cientos de jóvenes que, como Ud., han tenido que llevar corsé todos los días durante su adolescencia nos han demostrado que se puede hacer.*

*La escoliosis no se puede eliminar, pero si está dispuesto a arremangarse, puede domesticarla. De hecho, la escoliosis es como un caballo salvaje e impredecible, pero juntos podemos domesticarlo y mantenerlo bajo control.*

*Para comenzar con el pie derecho, es fundamental que comprenda correctamente por qué el médico le ha recetado un aparato ortopédico. Esto se discutirá cuando venga al centro, pero si tienes alguna duda, pídanos que le expliquemos nuevamente. Si sabe exactamente por qué le han recetado el tratamiento, le resultará más fácil comprenderlo y aceptarlo y, por tanto, más fácil alcanzar su objetivo.*

*Aceptar su aparato ortopédico puede ser un proceso lento, pero lo logrará.*

*Al final, quiere lo mejor para Ud. y sabe que vale la pena luchar para mejorar y tener una espalda sana.*

*Recuerde: tiene que ser valiente, pero no está solo. Hay muchas personas que le apoyarán: su familia, el médico que le recetó el tratamiento, su fisioterapeuta y el técnico ortopédico. Todas estas personas estarán con Ud. en cada paso del camino, trabajando con determinación para asegurarse de que, cuando sea un adulto, tenga una espalda fuerte que funcione bien.*



**ISICO**

**Italian Scientific Spine Institute**

isico@isico.it – en.isico.it

**TRATANDO ESCOLIOSE**

**Sociedad Sudamericana de Fisioterapia**

**Especializada en Escoliosis**

[tratandoescoliose@gmail.com](mailto:tratandoescoliose@gmail.com)

[www.tratandoescoliose.com.br](http://www.tratandoescoliose.com.br)

Escrito por Isico

Ilustrado por Cevi

Primera edición 2016

pt.isico.it-isico [isico@isico.it](mailto:isico@isico.it)

2016 Isico –Este Folleto está disponible bajo licencia CC-BY-NC-ND

Traducido por Claudia Bernaola, Eveline Jaudy y Bruna Pacheco – Sociedad Sudamericana de

Fisioterapia Especializada en Escoliosis 2020

*Este folleto ofrece consejos útiles que ayudarán a manejar el tratamiento con corsé y a superar las dificultades que Ud. pueda encontrar*

*Recuerde que si Ud. tuviese problemas que no puede resolver, especialmente al inicio, lo mejor es consultar con su médico ortopedista que indicó el tratamiento, con su ortesista que confeccionó el corsé o con su kinesiólogo que lo está atendiendo con los ejercicios específicos*

---

## ¿Como Usar el Corsé?

Use el corsé exactamente por el número de horas indicadas por su médico: de esa manera Ud. irá obteniendo las correcciones buscadas y los resultados del tratamiento no se van a ver comprometidos



**Las horas que está permitido quitarse el corsé (horas libres de corsé) deben ser continuas y no divididas a lo largo del día.**



Ud. debe escoger que hora del día prefiere retirar el corsé: ninguna persona debe decidir por Ud.

Cuando Ud. Recibe el corsé, Ud. debe inmediatamente iniciar el uso por el número de horas prescritas por día: puede haber incomodidad al principio, porque su espalda resistirá la presión del corsé, pero en 24 a 48 hrs. su espalda ofrecerá cada vez menos resistencia y el incomodidad inicial desaparecerá gradualmente. La primera noche le costará dormir, en tanto la segunda noche Ud. sentirá cansancio y dormirá profundamente. Después de esto, no tendrá más problemas para dormir.

**Al apretar el dispositivo, verifique que esté lo más apretado posible.**

**Tan pronto como lo creas posible**, ajustar un poco más allá de las marcas de referencia hechas por el médico: de esta manera será menos visible y, lo que es más importante, le ayudará a obtener mejores resultados en menor tiempo. Además, si lo mantiene muy apretado al caminar, correr o sentarse, encontrará que se moverá menos y será menos irritante.

**Recuerde, hay varias desventajas si usa su corsé suelto:** será más visible y más irritante y hará que el tratamiento sea menos efectivo.



**Para ponerse el corsé**, debe acostarse sobre una alfombra u otra superficie plana. Si usa un corsé para las axilas, asegúrese de jalarlo correctamente antes de ajustarlo para que no ejerza demasiada presión sobre su pelvis cuando se levante. Esta es la forma correcta de hacerlo. Solamente cuando no tengas otra opción puede hacerlo de una manera diferente.

Cuando se ponga o se quite el corsé, o cuando lo transporte, **nunca lo sostenga por el cierre external**.



**Después de comer**, puede sentir que su corsé ejerce demasiada presión sobre su abdomen. Si esto es incómodo, **puede aflojarlo un poco durante 30 minutos**, pero no debe sacárselo por completo.

Para las **sesiones de fisioterapia** (sesiones de ejercicio sin el chaleco), se lo quita y luego se lo vuelve a poner cuando haya terminado. El tiempo que pasa haciendo estas sesiones cuenta como tiempo usando un aparato ortopédico, porque aunque no lo tenga puesto, se está moviendo con las correcciones que proporcionan la misma corrección que el corsé.

Si su chaleco tiene barras de metal, **puede cubrirlas con tiras de tela** para evitar rasgar la ropa o las sábanas.

**No se deje caer pesadamente cuando use su chaleco.**

**Utilizar el corsé activamente**, cuidando la columna vertebral como si el chaleco no estuviera allí.

Especialmente cuando esté sentado, tenga cuidado de no apoyar la espalda baja contra el chaleco.



El verano puede ser una época difícil del año si usa un corsé. **La parte más calurosa del día es el mejor momento para elegir sus horas libres de corsé.** Aproveche al máximo el aire acondicionado y los ventiladores para mantenerse fresco.

**Si tiene que usar un chaleco todo el tiempo, es una buena idea elegir lugares frescos para sus vacaciones**, como las montañas, por ejemplo. Si vive junto al mar o va a la playa, debe seguir los consejos médicos: si se le permite quitarse el chaleco durante parte del día, ¿por qué no nadar?



**Si siente que su corsé se está apretando, no espere hasta que esté demasiado apretado para tomar medidas:** resuélvalo de inmediato. Puede comunicarse con el laboratorio ortopédico donde se hizo el corsé, el fisioterapeuta que lo supervisa o el médico que lo recetó, para controlar si realmente se ha vuelto demasiado pequeño y necesita ser cambiado o reemplazado por uno nuevo, o si simplemente no lo está utilizando correctamente.

**Si su corsé se rompe,** intente repararlo de la mejor manera posible y comuníquese inmediatamente con el ortesista para repararlo.

**EN NINGÚN CASO UD DEBE ABANDONAR POR COMPLETO EL USO DEL CORSÉ,** ya que puede perder, en sólo unos días, TODO EL TRABAJO DURO que ha realizado hasta ahora, posiblemente durante muchos meses. Si le es imposible usar el corsé, debe evitar sobrecargar su columna vertebral. Esto significa que debe descansar en cama hasta que se resuelva su problema.



## Cosas que puede hacer usando el corsé

**El corsé permite una buena libertad de movimiento.** La respiración es completamente libre. Puede caminar, correr y viajar en automóvil sin mayores problemas.

**Puede viajar en avión,** pero le recomendamos que lleve su indicación médica con usted.



**Compruebe si la Ley de Tráfico prohíbe expresamente el uso de un chaleco al andar en bicicleta o motocicleta, o incluso al conducir un automóvil. Además, también debe verificar su póliza de seguro para ver si hay alguna restricción.**

**Puedes tomar clases de educación física en el colegio.** Simplemente evite las actividades que su chaleco le impide realizar (por ejemplo, saltos, saltos mortales).

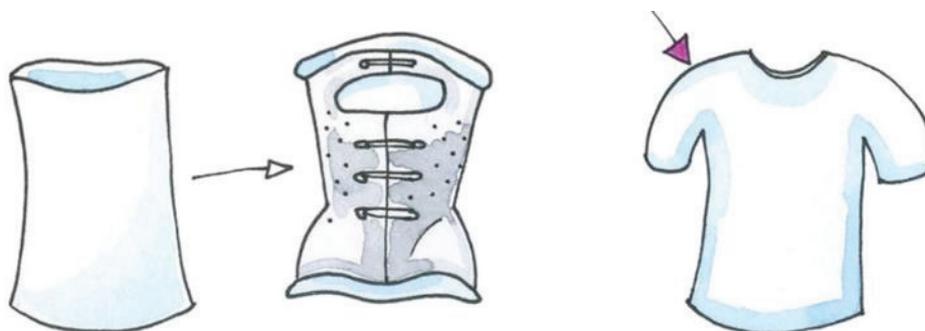
Si su profesor/a necesita un certificado de salud antes de eximirlo de ciertas actividades, consulte a su médico. Sin embargo, es esencial seguir practicando deportes para no perder masa muscular. A menos que el médico recomiende lo contrario, es importante seguir **HACIENDO LOS DEPORTES QUE HICISTE ANTES DE COMENZAR A USAR EL CORSÉ.** Depende de usted elegir si desea practicar deportes en sus horas sin uso del corsé o, en su lugar, hacerlo con él (en este caso, evite los deportes que involucran contacto corporal).



**¡RECUERDE! Asegúrese de hacer (en casa y / o en el gimnasio) sus ejercicios de escoliosis específicos.** De esa manera, su corsé será aún más efectivo y los músculos que sostienen su columna vertebral permanecerán en buena forma.

## Cuida bien tu piel

Revise su piel con frecuencia y cúidela bien, especialmente en lugares donde el corsé presiona más. Ducharse todos los días. Debajo de su corsé, **use una camisa de algodón con mangas**, sin costuras laterales (si es necesario, úsela al revés para que las costuras estén hacia afuera). Preferiblemente, debe ser una camisa ajustada. Puede usar **un tubo de tela sin costuras** para alinearse con su corsé, protegiendo su piel y ropa (que a veces puede romperse cuando entra en contacto con el corsé). Evite que aquello que usa debajo del chaleco no se arrugue debajo de las axilas o contra los costados. Esto puede irritar su piel.



### PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE PIEL

Al comienzo de su tratamiento, cuando su corsé está demasiado alto debajo de sus axilas, recuerde lo siguiente:

- ✓ ☑ No use desodorantes aerosoles, cremas o lociones a base de alcohol que ablanden la piel en áreas en contacto con el chaleco. Los desodorantes en crema o barra son buenas opciones.
- ✓ ☑ En algunos casos, puede aplicar capas finas en el chaleco donde se ajusta debajo de las axilas; estos se pueden cambiar con frecuencia, especialmente en el verano, cuando sudas más.
- ✓ ☑ Lave sus camisas con jabón suave para evitar alergias.
- ✓ ☑ Controle su condición de la piel con frecuencia, especialmente al comienzo de su tratamiento.
- ✓ ☑ Usando sus manos, frote un poco de alcohol isopropílico en todas las partes de su cuerpo que estén más en contacto con el chaleco, para endurecer la piel y hacerla más resistente.
- ✓ ☑ No use cremas emolientes: hacen que la piel sea más frágil.
- ✓ ☑ Llame al laboratorio ortopédico si el área en contacto con el chaleco es cada vez más dolorosa o si observa abrasión o laceración en la piel.

## INSTRUCCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS

- ☑ Si su piel se pone roja y adolorida: frótela con un cotonito humedecido en alcohol o un perfume con alto contenido de alcohol.
- ☑ Si su piel se ve roja con pequeñas abrasiones: aplique una capa delgada de óxido de zinc o crema (por ejemplo, crema para pañales) al menos dos veces al día.
- ☑ Si la piel muestra laceraciones menores: aplique una pomada en las heridas, para acelerar el proceso de curación y contacte al cirujano ortopédico que hizo el chaleco.
- ☑ Si la piel está lesionada en áreas donde el aparato ortopédico presiona, evite usar vendajes. Esto puede suavizar demasiado la piel.
- ☑ Si la herida es grande, puede dejar una cicatriz. Para asegurarse de que se cure bien y sea lo más discreto posible, es importante protegerlo del sol durante los primeros meses.
- ☑ Aunque los corsés no causan estrías, en individuos predispuestos a desarrollarlos, pueden contribuir a su aparición. En tales casos, aplique productos específicos para tratarlos y prevenirlos.
- ☑ En áreas donde el chaleco presiona más, a veces pueden aparecer callos oscuros. Estos desaparecen poco después del final del tratamiento.



## Nuestras respuestas a sus preguntas.

### **El corsé ejerce mucha presión en mis caderas. ¿Por qué?**

Para ponerse el corsé, debe acostarse sobre una superficie plana y luego mover el corsé hacia arriba lo más posible debajo de las axilas antes de cerrarlo lo más fuerte posible. Esta es la mejor manera de evitar molestias alrededor de las caderas: si usa el corsé demasiado bajo, tenderá a presionar demasiado las caderas. La razón por la que es mejor acostarse es porque su espalda está relajada en esta posición y puede corregirse mejor.



Otra razón por la que puede presionar sus caderas es porque lo está usando demasiado flojo: trate de apretarlo un poco y ver si se siente mejor.

### **Justo después de ponerme el corsé, siento que no puedo respirar. ¿Por qué? ¿Siempre será así?**

Un corsé no restringe su respiración, sino que cambia la forma en que respira: cuando no usa un corsé, Ud. respira principalmente con el diafragma, mientras que con el corsé respira con la parte superior de la caja torácica, la cual todavía es libre de moverse. En otras palabras, debe aprender a respirar de una manera diferente, al igual que su madre cuando esperaba que usted y su gran barriga restringieran el movimiento del diafragma. Para obtener alivio, puede acostarse en la cama y aflojar el corsé ligeramente por un corto período de tiempo, sin quitárselo. Acuéstese por unos minutos, descansando y respirando profundamente. Cuando se sienta mejor, vuelva a cerrarlo bien, levántese y continúe con sus actividades habituales. Pero no se preocupe demasiado, porque este problema no dura mucho.



### **Llevo unas horas usando mi corsé y siento mucho dolor alrededor del esternón y las costillas. ¿Qué debo hacer?**

Es normal que el dolor se desarrolle en la región del esternón en los primeros días de usar un corsé. Sea paciente, porque el problema desaparecerá gradualmente en unos días, lo que le permitirá usar el dispositivo las horas que le haya indicado el médico.

**Recientemente comencé a usar un corsé y es muy alto en las axilas. Me dijeron que gradualmente, a medida que crezca, se reducirá y se volverá más tolerable. Pero, ¿qué debo hacer cuando necesito usar el baño?**

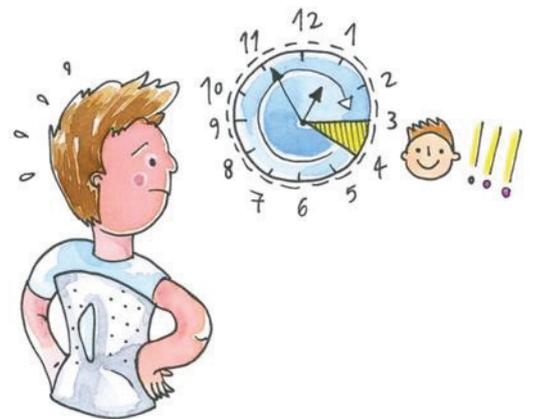
Durante los primeros días, si realmente no puede hacer lo contrario, puede quitarse el corsé durante unos minutos para usar el baño. Pero todos los días intente ver si puede moverse mejor y si puede mantenerlo, porque al eliminarlo, incluso por solo 20 minutos, perderá parte de la corrección que obtuvo durante las horas anteriores.



**¿Mis horas sin corsé siempre deben ser a la misma hora del día?**

Las horas que puede pasar sin su corsé deben ser continuas, pero la hora del día depende de usted. Además, no importa si un día elige quedarse sin el corsé por la noche, mientras que al día siguiente elige la mañana (reduciendo, en esa ocasión, sus horas de uso consecutivos). Lo que importa es cuánto tiempo usa el dispositivo durante cada 24 horas.

Cuando llegue al punto en el que se permiten más de 10 horas por día sin corsé, deberá cuantificar su tiempo de uso en lugar de sus horas libres de uso. Cuando llegue a esta etapa, el tiempo que transcurre desde el momento en que se pone y el momento en que se lo quite deberá corresponder exactamente al número de horas de uso indicadas.

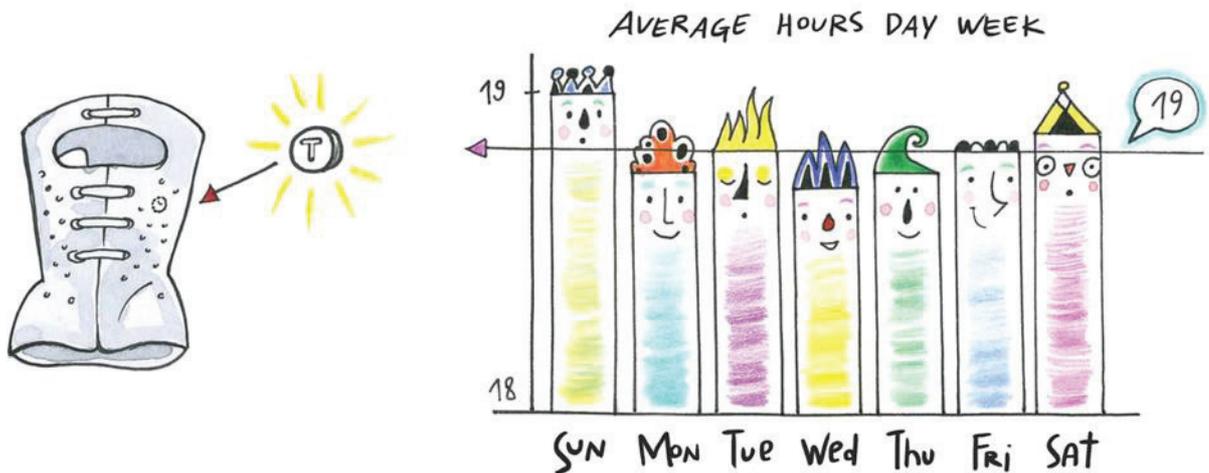


**¿Puedo usar el corsé por menos tiempo un día y recuperar la hora del día siguiente?**

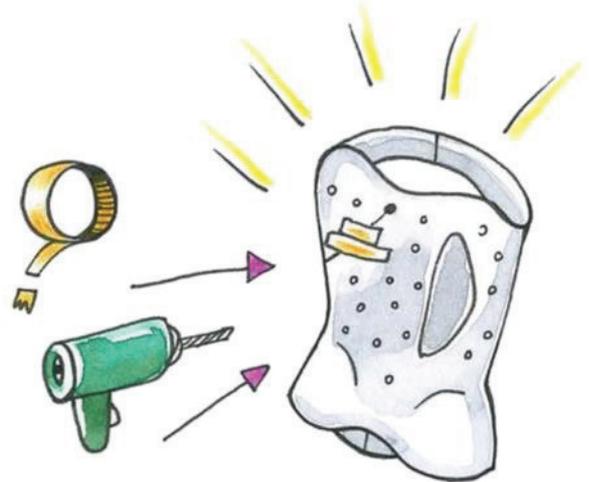
Es esencial que siempre use su corsé por la cantidad de horas por día indicadas por su médico. Si va a estar sin él durante mayor tiempo, o planea hacerlo, no es una buena idea tratar de compensarlo más tarde o con anticipación. De hecho, este tipo de estrategia tiende a comprometer los resultados del tratamiento. Los mejores resultados se obtienen usando el corsé correcta y regularmente

### Mi corsé estaba equipado con algo llamado Thermobrace. ¿Qué es eso?

Es un sensor de temperatura, básicamente un pequeño termómetro. Se usa para registrar cuántas horas al día usa el chaleco. Ayuda a su médico a tomar mejores decisiones y le permite darle sugerencias y consejos para mejorar su adherencia. Para evitar su oxidación, el sensor puede cubrirse con una película adhesiva.



Si su corsé se ha roto y no puede ir al taller de ortopedia de inmediato, tal vez porque está cerrado (vacaciones y fines de semana) o si está fuera, de vacaciones, por ejemplo, pegue las partes dañadas con cinta adhesiva o yeso, hasta que el corsé puede repararse adecuadamente. Si hay una grieta, llévelo al taller de ortopedia antes de que se separe por completo. Si no puede hacer esto de inmediato, taladre un pequeño agujero en cada extremo de la grieta para evitar que se abra.

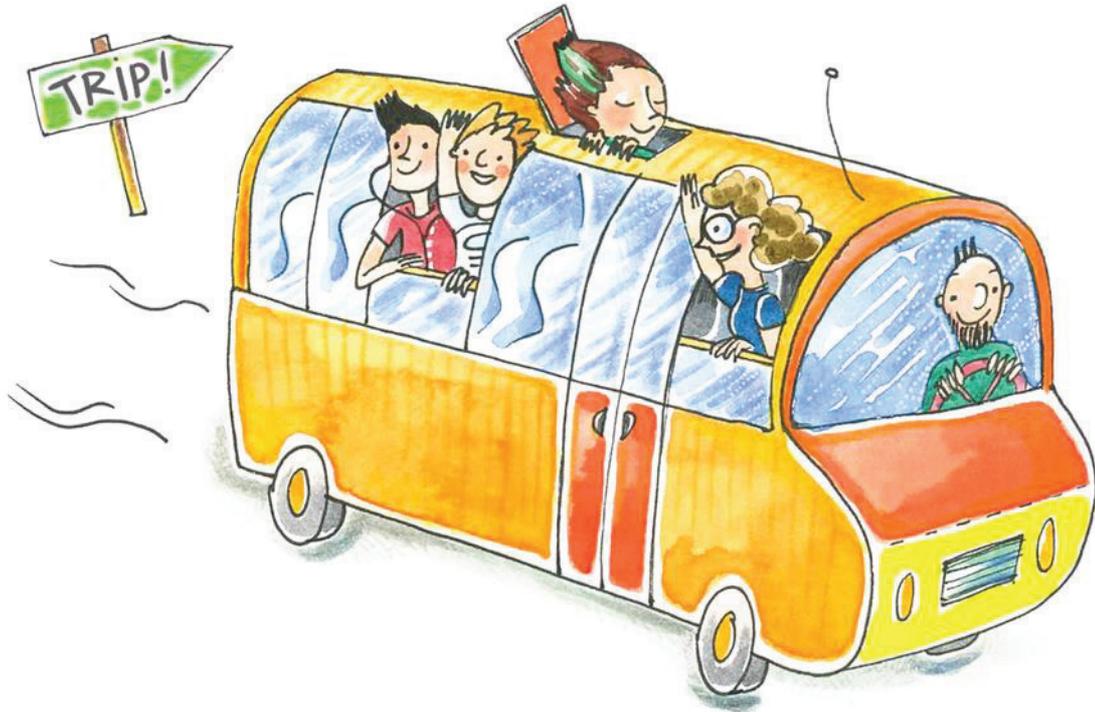


### En verano, cuando hace calor, mi chaleco me hace sudar mucho y a menudo necesito cambiarme la camisa. ¿Qué debo hacer?

Si siente la necesidad de refrescarse y cambiarse la camisa con frecuencia, pida hacerlo, pero sea rápido, no tome más de unos minutos. Si pasa demasiado tiempo, interrumpirá sus horas de uso y esto puede comprometer los resultados de su tratamiento.

### **Voy a viajar en un paseo escolar por 3 días: ¿qué debo hacer con mi corsé?**

Es importante mantener la indicación médica, incluso en un viaje escolar. No deje su corsé en casa: en sólo unos días, todo el trabajo duro y el sacrificio de los últimos meses serían en vano, y también correría el riesgo de tener un dolor de espalda que arruinaría su recorrido.



### **Estoy enfermo: estoy tosiendo y me duele el estómago. ¿Me puedo quitar el corsé?**

Afloje las fijaciones en su corsé, pero no lo quite. Si realmente no puede conservarlo, retírelo pero acuéstese. Usando su corsé por menos del tiempo prescrito, puede comprometer los resultados del tratamiento, por lo que debe volver a ponérselo inmediatamente cuando se sienta mejor.

### **He perdido peso e incluso cuando aprieto mi aparato ortopédico tanto como puedo, todavía se siente mucho más suelto de lo habitual. ¿Sigue siendo eficaz?**

Es normal que los niños aumenten de peso a medida que crecen: esto no es un problema porque el corsé sigue siendo eficaz. Por el contrario, si un paciente tiene una pérdida de peso de más de 5 kg, el aparato ortopédico ya no puede aplicar la presión necesaria sobre el tronco y, por lo tanto, debe sustituirse sin demora. Al evaluar cualquier cambio de peso, conviene recordar que los niños en crecimiento suelen ganar 1 kg por cada 1 cm que aumentan de altura. Si crece en altura pero no aumenta de peso, entonces está perdiendo peso. Por ejemplo, si crece 3 cm de altura pero pierde 2 kg, es el equivalente a perder 5 kg: en este caso, será necesario



revisar su corsé lo antes posible para asegurarse de que sigue siendo efectivo.

**Siempre que me muevo, mi corsé cruje. Es una molestia por la noche y durante el día siento que todos pueden escucharlo. ¿Qué puedo hacer al respecto?**

Intente poner un poco de talco en las bisagras chirriantes y el problema debería mejorar.

**¡Mi corsé hace agujeros en mi ropa! ¿Cómo puedo evitar que esto suceda?**

Si su corsé hace agujeros en su ropa o sábanas, intente cubrir las partes del corsé que están causando el problema con cinta aislante, o aplique "parches" dentro de sus blusas y camisetas más delicadas para fortalecerlas cuando sea necesario. De lo contrario, podría aplicar almohadillas de fieltro (del tipo que coloca debajo de las patas de la silla) en las partes metálicas que causan el daño, para evitar que entren en contacto con su ropa.



**Parece que tengo "forma de corsé": en las áreas donde el corsé presiona contra mí, todo permanece comprimido, y donde termina mis caderas y glúteos parecen haberse ensanchado y he acumulado mucha grasa. ¿Por qué?**

Estos son problemas que pueden ocurrir en personas predispuestas a ellos. La mejor forma de prevenirlas y evitarlas es el sedentarismo y realizar una actividad física regular (tanto aeróbica como de fortalecimiento muscular), intensificándola al finalizar el tratamiento. En cualquier caso, verá que una vez que sea capaz de empezar a llevar el corsé durante menos horas, y siempre que siga haciendo sus ejercicios y actividad física habitual, recuperará la forma natural de su cuerpo.

**He notado que se han formado surcos delante de mis axilas, donde presiona el aparato ortopédico, y no desaparecen durante mis horas sin aparatos ortopédicos: ¿podrían dañarse mis músculos?**

La presión del corsé no causa daño muscular: esos surcos tenderán a desaparecer una vez que use el corsé solo por la noche, y desaparecerán por completo unas semanas después de que haya dejado de usarlo por completo.

**¿Puedo lavar el corsé?**

Sí, utilice productos con propiedades detergentes, antibacterianas y desinfectantes. Enjuague bien (¡no con agua corriente!) Y séquelo con cuidado.

**¿Puedo bañarme y nadar con mi corsé?**

Puede, pero hay algunas condiciones. Retire el dispositivo Thermobrace antes de entrar en el agua, no lo deje al sol y vuelva a colocarlo cuando haya terminado de bañarse; también debe quitar las cubiertas en la parte posterior de la abrazadera que ocultan las partes metálicas, ya que de lo contrario el agua podría acumularse aquí. Si ha estado en el mar, deberá enjuagar bien el corsé con

agua dulce. Séquelo bien, especialmente las partes metálicas que pueden oxidarse. No use aire caliente (de un secador de pelo) para secar las almohadillas, ya que esto secará el pegamento que se usó para aplicarlas.

**¡Advertencia!** No puede bañarse ni nadar con el aparato ortopédico puesto que la tira que protege su abdomen está hecha de cuero: primero debe reemplazarla por una de plástico. No entre en agua donde esté fuera de su profundidad (siempre debe poder tocar el fondo). Es importante seguir cuidadosamente las precauciones anteriores.



# SOS!

Es raro que un aparato ortopédico cause problemas importantes que requieran la intervención del laboratorio ortopédico o del especialista médico. Sin embargo, aún queremos explicar las soluciones a varios problemas que, mal gestionados, podrían impedir que el tratamiento continúe de la mejor manera posible.

## Espinillas debajo de la piel

Debajo de las axilas o en las áreas donde hay más presión del aparato ortopédico, puede tener granos subcutáneos que se enrojecen y se inflaman ligeramente, y pueden ser dolorosos y / o picar. Si esto sucede, puede aplicar compresas de algodón empapadas en una solución de peróxido de hidrógeno. Estos deben aplicarse dos veces al día y permanecer en contacto con la piel durante al menos 5 minutos cada vez.

## Presión excesiva en una o más costillas.

Cuando empiece a usar su aparato ortopédico, puede notar que presiona excesivamente una o más costillas que sobresalen. La zona afectada suele inflamarse (enrojecerse) y, con el paso de las horas, el dolor se vuelve cada vez más insoportable. Si esto sucede, debe acudir al laboratorio ortopédico y solucionar el problema lo antes posible. Si, por el contrario, siente dolor durante las primeras horas después de colocarse el aparato ortopédico por primera vez, pero la piel no se ve roja, simplemente debe tener paciencia durante unos días porque este problema irá desapareciendo gradualmente.

Si no puede llegar en la brevedad posible al laboratorio ortopédico, puede hacer un trabajo de "bricolaje": con un lápiz delineador de ojos, marque en su piel el área que le está causando dolor, luego coloque el aparato ortopédico de tal manera que la marca del lápiz se transfiera al área de la almohadilla que está causando el problema. Después de esto, puede quitarse el aparato ortopédico y, utilizando un cúter o una hoja de afeitar y una lima, ahueque la almohadilla ligeramente en esa área.

## Pequeños quistes en el área de la caja torácica

Si desarrolla un pequeño quiste subcutáneo en un lugar donde el corsé presiona a la altura del pecho y le duele al presionarlo, comuníquese con el laboratorio de ortopedia: no es nada peligroso, pero significa que debemos reducir la presión de la almohadilla en esa zona. Cada vez que se cambie el aparato ortopédico, recuerde informarnos si ha tenido este problema.



### **Procesos espinosos enrojecidos y dolorosos debido a la presión contra la barra trasera**

Los niños que usan aparatos ortopédicos a veces se relajan hasta el punto de que la parte posterior de la columna descansa contra el aparato ortopédico. Si su columna se apoya continuamente contra el aparato ortopédico de esta manera, aparecerá un hematoma y, con el tiempo, se formará una especie de callo. Es importante tener cuidado de no dejar que la parte baja de la espalda se hunda (se curve hacia afuera) cuando esté sentado. Si esto es un problema real para usted, comuníquese con el laboratorio ortopédico para que le modifiquen el corsé o le apliquen algún tipo de protección en el área afectada.



### **Dermatitis y reacciones alérgicas.**

Aplique una crema o ungüento de óxido de zinc. Si el brote cutáneo es severo, comuníquese con un dermatólogo. También puede cubrir las almohadillas con material hipoalergénico. El tratamiento con corsé no debe interrumpirse nunca debido a problemas en la piel: por lo tanto, es importante controlar su piel regularmente como medida preventiva, actuar rápidamente si ocurren problemas y asegurarse de que el personal del laboratorio ortopédico, cuando le entregue su corsé, esté consciente de cualquier alergia que tenga.

### **Cirugía, enfermedades eruptivas**

En situaciones en las que no tenga más remedio que quitarse el aparato ortopédico, debe permanecer en la cama y comunicarse con el médico o fisioterapeuta.



### **Hormigueo o entumecimiento en los brazos o piernas.**

En primer lugar, compruebe que se ha colocado correctamente el corsé. Si el problema persiste (ya sea todo el tiempo o cuando estás en ciertas posiciones) aunque esté seguro de que está usando el corsé correctamente, comuníquese con el laboratorio de ortopedia lo antes posible para hacer los ajustes necesarios y solucionar el problema. Si estas sensaciones descienden por debajo de su codo o rodilla y hay dolor además del hormigueo, comuníquese con el médico, quien revisará el aparato ortopédico y lo enviará al laboratorio de ortopedia para los ajustes necesarios.

### **Latidos cardíacos rápidos, dificultad para respirar.**

Estos son problemas que no están directamente relacionados con el corsé o la escoliosis. El tratamiento con corsé es extenuante y exigente y, para empezar, seguramente será estresante para los jóvenes. Para algunos, puede ser un poco inquietante psicológicamente. Es importante que todos hablemos de estos problemas juntos, para que se sienta más feliz con el tratamiento. Si continúa teniendo estos problemas, comuníquese con el fisioterapeuta, el médico o su propio médico de familia.

### **Náuseas y vómitos.**

Durante los primeros días de usar su aparato ortopédico, puede sentir un poco de náuseas o muchas náuseas. Si tiene este problema, es importante aflojar un poco el corsé a la hora de comer y mantenerlo aflojado media hora después de comer, pero sin quitárselo. Su cuerpo pronto se adaptará a la sensación de compresión y es probable que estos problemas se alivien y desaparezcan rápidamente.

### **El corsé se siente demasiado apretado en el pecho.**

Si, después de usar el aparato ortopédico durante algunas semanas, comienza a sentir que está demasiado apretado en algún punto de la zona del pecho, acérquese a que lo revisen en el laboratorio de ortopedia.

### **El corsé se siente demasiado apretado en las caderas.**

En primer lugar, compruebe que se está colocando el aparato ortopédico de la manera correcta y que está ajustado como debería. Si este problema persiste y usted desarrolla hematomas dolorosos o daño en la piel, acuda a un laboratorio ortopédico para que lo revisen. A veces, se pueden usar almohadillas protectoras para callosidades para reducir la presión en las áreas más dolorosas.



### **El corsé se siente demasiado pequeño**

Si tiene la impresión de que su aparato ortopédico se está volviendo demasiado pequeño, por ejemplo, puede sentirlo muy apretado en las caderas y / o el pecho, estar debajo de las axilas o haberse movido hacia arriba debajo de las axilas porque su pelvis se ha ensanchado y está empujándolo hacia arriba, o es posible que las dos solapas del aparato ortopédico ya no se junten en la parte delantera, póngase en contacto con el médico o con el laboratorio ortopédico para un chequeo y posiblemente para que le receten un nuevo aparato ortopédico. Incluso si su aparato ortopédico se siente pequeño, debe usarlo durante el número de horas prescrito, para evitar comprometer los resultados del tratamiento. Puede aflojarlo temporalmente hasta que vea al médico. Si le receta un nuevo aparato ortopédico, haga todo lo posible por cooperar para que la preparación y la prueba del aparato ortopédico se puedan completar lo antes posible. De hecho, aunque un aparato ortopédico pequeño sigue siendo tan eficaz como antes, puede volverse insoportablemente incómodo.

### **Malestar de los senos**

Pídale ayuda a un técnico ortopédico si el aparato ortopédico comienza a presionar el costado o la parte superior de un seno.

### **Dolor de espalda**

Si experimenta dolor de espalda, de forma más o menos constante, tanto cuando lleva puesto el aparato ortopédico como durante las horas sin aparato, debe comunicárselo al fisioterapeuta o al médico. En muchos casos esto se debe a espasmos musculares, en cuyo caso los ejercicios de

estiramiento para aliviar los músculos contraídos pueden ayudar; además, intente relajar los músculos cuando use su aparato ortopédico.

#### **Dolor de espalda hacia el final de sus horas sin corsé**

Si, todos los días, experimenta un poco de dolor de espalda hacia el final de sus horas prescritas sin aparatos ortopédicos, esto puede significar simplemente que su espalda está cansada. No obstante, es fundamental respetar estrictamente los períodos sin corsé estipulados y también realizar los ejercicios prescritos con regularidad, ya que ambos están destinados a mejorar la capacidad de la columna para sostenerse cuando no se lleva el corsé. Hable sobre el problema con el fisioterapeuta y, si el dolor es intenso, comuníquese con el médico.

#### **Dolor de espalda al usar el corsé**

Si experimenta dolor de espalda mientras usa su aparato ortopédico, puede deberse a espasmos musculares. Discuta el problema con el fisioterapeuta, quien evaluará la situación y le dará los consejos adecuados.

#### **Dolor de espalda al usar el aparato ortopédico por la noche**

Si ocurre este problema, pídale a uno de sus padres que le dé un masaje relajante muscular de 10 a 15 minutos antes de acostarse por la noche. Si el dolor persiste, contacte con el fisioterapeuta.

## **Mantén la calma y ...**

*¡Su corsé es su mejor amigo! Pero también es incómodo, irritante y, a veces, bastante insoportable: ¡un amigo disfrazado de enemigo! Este tratamiento es exigente y difícil, pero no es una misión imposible. Lo sabemos porque hemos conocido a muchos jóvenes como Ud.*

*De hecho, cientos de jóvenes que, como Ud., han tenido que llevar corsé todos los días durante su adolescencia nos han demostrado que se puede hacer.*

*La escoliosis no se puede eliminar, pero si está dispuesto a arremangarse, puede domesticarla. De hecho, la escoliosis es como un caballo salvaje e impredecible, pero juntos podemos domesticarlo y mantenerlo bajo control.*

*Para comenzar con el pie derecho, es fundamental que comprenda correctamente por qué el médico le ha recetado un aparato ortopédico. Esto se discutirá cuando venga al centro, pero si tienes alguna duda, pídanos que le expliquemos nuevamente. Si sabe exactamente por qué le han recetado el tratamiento, le resultará más fácil comprenderlo y aceptarlo y, por tanto, más fácil alcanzar su objetivo.*

*Aceptar su aparato ortopédico puede ser un proceso lento, pero lo logrará.*

*Al final, quiere lo mejor para Ud. y sabe que vale la pena luchar para mejorar y tener una espalda sana.*

*Recuerde: tiene que ser valiente, pero no está solo. Hay muchas personas que le apoyarán: su familia, el médico que le recetó el tratamiento, su fisioterapeuta y el técnico ortopédico. Todas estas personas estarán con Ud. en cada paso del camino, trabajando con determinación para asegurarse de que, cuando sea un adulto, tenga una espalda fuerte que funcione bien.*



**ISICO**

**Italian Scientific Spine Institute**

isico@isico.it – en.isico.it

**TRATANDO ESCOLIOSE**

**Sociedad Sudamericana de Fisioterapia**

**Especializada en Escoliosis**

[tratandoescoliose@gmail.com](mailto:tratandoescoliose@gmail.com)

[www.tratandoescoliose.com.br](http://www.tratandoescoliose.com.br)