



Korse

mi
kullanıyorsun?

İşte isico'nun tavsiyeleri

isico

Çizimler

CEVİ

Türkçe Çeviri: Uzm. Fzt. Berkay TUTAR

Skolyoz Merkezi Adana - www.skolyozmerkezi.com.tr



ISICO tarafından yazılıp basılmıştır.

Çizimler Cevî

İlk baskı Mayıs 2016

en.isico.it - isico@isico.it

© 2016 ISICO – Bu kitapçık CC-BY-NC-ND lisanslarına sahiptir.

Bu kitapçık, tedavinizi bir korse ile yönetmenize ve karşılaşılabileceğiniz zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olacak faydalı tavsiyeler sunmaktadır. Yine de, özellikle erken dönemde çözemediğiniz problemlerinizi varsa, teşhisi koyan doktordan, korsenizi yapan ortotistten veya egzersizlerinizde size yardımcı olan fizyoterapistten yardım almanın en iyisi olduğunu unutmayın.

Korse Nasıl Kullanılır?

Korsenizi her zaman tam olarak doktorun önerdiği saat kadar kullandığınızdan emin olun, bu şekilde istediğiniz düzeltmeyi elde edersiniz ve tedavinizin sonuçlarından taviz vermezsiniz.



Günlük olarak, **korsenin kullanılmayacağı saatler kesintisiz olmalı ve gün içerisine dağıtılmamalı.**



Ancak, günün hangi saatinde korseyi kullanmayacağınızı tercih edeceğinizi seçmek size kalmış, sizin yerinize başka kimse karar vermek zorunda değil.

Korsenizi teslim aldığınız andan itibaren sizin için söylenen günlük kullanmanız gereken saat kadar kullanmaya başlayın. İlk başta sırtınız korsenin kuvvetine karşı dayanacağından başlangıçta rahatsız olabilirsiniz, ancak 24-48 saat sonra sırtınız daha az direnç gösterecek ve rahatsızlık yavaş yavaş kaybolacaktır. İlk gece uykuya dalmakta çok zorlanacaksınız, ikinci gece ise yorgun ve derin bir uyku çekeceksiniz. Bundan sonra uyku probleminiz kalmayacak!

Korsenizi takarken, mümkün olduğunca sıkı olduğundan emin olun.

En kısa sürede eğer yapabiliyorsanız, doktorlar tarafından belirtilen noktalardan daha sıkı yapmaya çalışın, bu şekilde işaretli noktalar daha az görünür olacak ve daha da önemlisi daha iyi sonuçları daha hızlı almanıza yardımcı olacaktır. Dahası, yürürken, koşarken veya otururken iyice sıkarsanız, korsenin daha az hareket edeceğini ve daha az rahatsız edici olduğunu göreceksiniz.

Korsenizi gevşek takmanızın bir kaç dezavantajı olduğunu unutmayın; daha fazla görünecek, daha fazla rahatsız edici olacak ve tedaviyi daha az etkili hale getirecektir.



Korsenizi takmak için, haliya veya başka bir düz yüzeye uzanmanız gerekir. Koltuk altlarınıza kadar uzanan bir korse takıyorsanız, ayağa kalktığınızda pelvisinize fazla baskı yapmaması için sıkmadan

önce doğru şekilde yukarı çektiğinizden emin olun. Bu sayede korseyi doğru bir şekilde takmış olursunuz.

Korsenizi takarken veya çıkartırken ya da taşıırken asla **orta hattından tutmayın**.

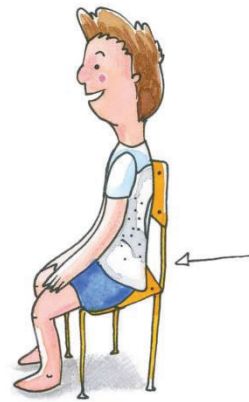


Yemek yedikten sonra korsenizin karnınıza çok fazla baskı yaptığını hissedebilirsiniz. Bu rahatsızlık veriyorsa, **30 dakika boyunca biraz gevşetebilirsiniz**, ancak tamamen çıkartmamalısınız.

Korsenizin takılı olmadığı **kinesiterapi egzersiz seansları** bittikten sonra hemen geri takın. Bu seansları yapmak için harcadığınız zaman, korse takma zamanı olarak sayılır çünkü takmamış olsanız bile, korse ile aynı düzeltmeyi sağlayan kendini-düzeltilme hareketleri yapıyorsunuz.

Korsenizde metal çubuklar varsa, giysilerin veya çarşafların yırtılmasını önlemek için **bunları kumaş parçalarla kaplayabilirsiniz**.

Korsenin içindeyken kendinizi yığılmış bir şekilde bırakmayın. İçindeyken aktif olarak kullanın, omurganızı destek yokmuş gibi kendiniz desteklemeye özen gösterin. Özellikle otururken belinizi korseye dayamamaya dikkat edin.



Korse kullanırken yaz ayları, yılın en zor zamanları olabilir. Günün en sıcak zamanlarını korsesiz saatleriniz olarak değerlendirmek iyi bir tercih olacaktır. Serin kalmanıza yardımcı olması için klima ve fanlardan en iyi şekilde yararlanın.

Sürekli korse kullanmanız gerekiyorsa, tatiliniz için yayla gibi serin yerleri tercih etmenizde fayda var! Deniz kenarında yaşıyorsanız veya denize gidiyorsanız, yine de doktorun önerisine uymalısınız, günün bir bölümünde korsenizi çıkarmanıza izin veriliyorsa, neden yüzmeyesiniz?



Korsenizin sıkmaya başladığını hissettiğiniz zaman, çok daha da fazla sıkmasını beklemeden, egzersizlerinizi takip eden fizyoterapistle, teşhisi koyan doktorla, korsenizi üreten ortotistle hemen iletişime geçip gerçekten küçüldüğünü, doğru takamadığınızı, değiştirilmesi gerektiğini söyleyin.

Korseniz kırılırsa, elinizden geldiğince onarmaya çalışın ve düzeltilmesi için hemen ortotist ile iletişime geçin.

HİÇBİR DURUMDA TAMAMEN KORSESİZ

KALMAMALISINIZ çünkü korsesiz kalacağınız bir kaç gün, şimdiye kadarki belki de aylarca yaptığınız **TÜM ZOR ÇALIŞMALARIN boşu gitmesine** neden olabilir. Gerçekten giyilemeyecek durumdaysa, omurganıza yüklenmekten kaçınmalısınız. Bu, biz korsenizi çözene kadar yatakta kalmanız gerektiği anlamına geliyor.



Korse ile Yapabileceğiniz Şeyler

Korse size iyi bir hareket özgürlüğü sağlar. Solunumunuz kısıtlanmadan devam eder. Büyük bir problem yaşamadan yürüyebilir, koşabilir ve seyahat edebilirsiniz.

Uçakla seyahat edebilirsiniz, ancak tıbbi raporlarınızı yanınıza almanızı öneririz.



Trafik kurallarında korse ile bisiklet, motorsiklet veya araba kullanmanın yasak olup olmadığını kontrol etmeniz gerekmektedir. Sigorta poliçelerinde de herhangi bir kısıtlama olup olmadığına bakmanızda fayda var.

Okulda beden eğitimi derslerine katılabilirsiniz. Sadece korsenin engel olacağı yüksek atlama, takla atma gibi aktivitelerden sakınmanız gerekecektir.

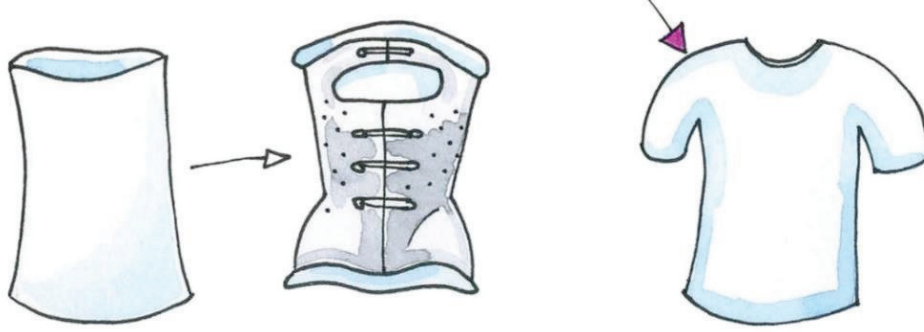
Beden eğitimi öğretmeninizin sizi belirli aktivitelerden muaf tutmadan önce durumunuzu doğrulaması gerekiyorsa, doktorunuzdan bir rapor isteyin. Bununla birlikte, kas kütleini kaybetmemek için spor yapmaya devam etmek önemlidir. Doktor aksini tavsiye etmedikçe, **KORSE KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE YAPTIĞINIZ SPORLARI YAPMAYA DEVAM ETMENİZ ÖNEMLİDİR.** Korsenin kullanılmadığı saatlerde spor yapmak mı yoksa korse kullanırken spor yapmak mı size kalmış. Ancak korse takılıyken yapacağınız sporlarda vücut temasının olmaması gerekmektedir.



UNUTMAYIN! Özel egzersizlerinizi (evde ve/veya başka yerde) yaptığınızdan emin olun. Bu sayede korsenez daha da etkili olacak ve omurganızı destekleyen kaslar iyi durumda kalacaktır.

Cildine İyi Bak

Özellikle korse basısının en çok olduğu yerlerde cildinizi sık sık kontrol ettiğinizden emin olun. Hergün duş almalısınız. Korsenizin altına kısa kollu, pamuklu, yanlarında dikişleri olmayan tişört giyinin. Eğer gerekirse ters çevirin ki varsa dikişleri dış tarafta kalsın. Tercihen dar kesim tişört olmalı. Korsenin altına ne giyerseniz giyin, koltuk altlarında veya yanlarınızda sizi rahatsız edecek kırışıklar oluşturmamasına dikkat edin.



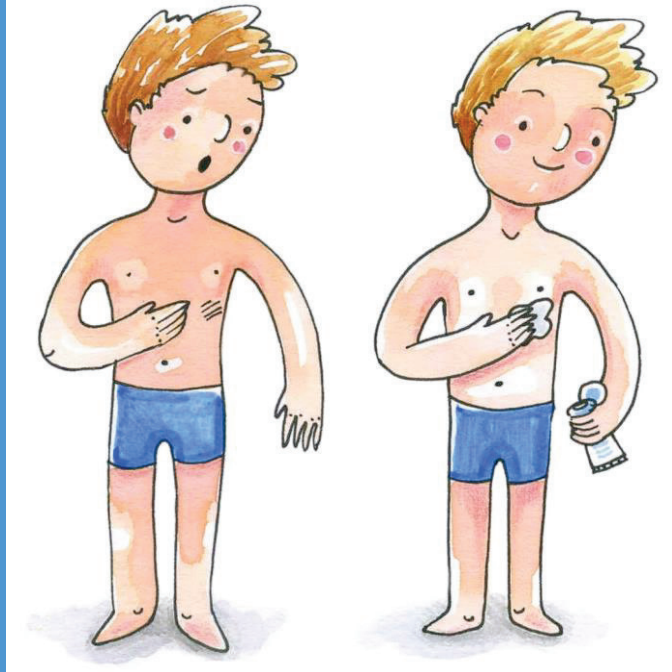
CİLT PROBLEMLERİNİN ÖNLENMESİ

Tedavinizin başlarında, korse koltuk altlarınıza doğru geldiğinde aşağıdakileri unutmayın:

- ✓ Korse ile temas eden bölgelerde cildi yumuşatan alkol bazlı deodorantlar, spreyler, kremler, losyonlar veya ter önleyici deodorantlar kullanmayın. Mumsu yapıda olan stick deodorantlar kullanılabilir.
- ✓ Bazı durumlarda korsenin, koltuk altı kısmına gelen bölgelerine özellikle yaz aylarında daha çok terlediğiniz zamanlarda, sıklıkla değiştirmek şartıyla ince bez astarlar yerleştirebilirsiniz.
- ✓ Alerji problemlerini önlemek için tişörtlerinizi kimyasalsız deterjanlarla yıkayın. Özellikle tedavinizin başlarında olmak üzere cildinizin durumunu, sık sık kontrol edin.
- ✓ Elinizi kullanarak, cildinizi sertleştirmek ve daha dayanıklı hale getirmek için vücudunuzun korse ile en çok temas eden tüm bölgelerine biraz ispirto sürün.
- ✓ Yumuşatıcı kremler kullanmayın, cildi daha kırılgan hale getirirler.
- ✓ Korse ile temas eden yerlerde giderek artan ağrı, sıyrıklar ve cilt yırtıkları oluşuyorsa ortotistinizle iletişime geçin.

İlk Yardım Talimatları

- ✓ Cildiniz biraz kızarır ve ağrırsa: ıspirtoya batırılmış bir pamuk ile ovun.
- ✓ Cildinizde kızarıklıklarla birlikte küçük sıyrıklar görünüyorsa: günde en az iki kez ince bir tabaka çinko-oksit krem (örn. bebek pişik kremi) uygulayın.
- ✓ Ciltte hafif yırtılmalar görülmeye başlarsa: metalik gümüş katkılı ve iyileşmeye yardımcı olan kremlerden uygulayın.
- ✓ Cilt yırtılırsa: İyileşme sürecini hızlandıran bir krem kullanın ve korseyi yapan ortotist ile iletişime geçin.
- ✓ Korseinin baskı yaptığı bölgelerde cilt zarar görmüşse plastik (evde ilk yardım çantasında bulundurduğunuz türden) flaster kullanmaktan kaçının. Bu, cildi çok fazla yumuşatabilir.
- ✓ Cilt yırtılırsa iyileşir ama iz bırakır. Aşınmalar iz bırakmazken yaralar iz bırakır. Yara izinin daha iyi iyileşmesini ve mümkün olduğunca göze çarpmasını sağlamak için ilk birkaç ay güneşten korumak önemlidir..
- ✓ Korseler gerilme sonucu ciltte çatlaklara sebep vermez ama bu çatlakları oluşturmaya yatkın bireylerde korse olumsuz olarak etkiler. Bu gibi durumlarda, bunları tedavi etmek ve önlemek için özel ürünler uygulayın.
- ✓ Korseinin en çok baskı uyguladığı bölgelerde bazen koyu renkli nasırlar oluşabilir. Tedavi bittikten sonra bunlar kısa sürede kaybolur.



Sorularınıza Verdiğimiz Cevaplar

Korse kalçalarımı çok fazla baskı yapıyor. Neden?

Korseyi takmak için düz bir yüzeye uzanmanız ve ardından korseyi mümkün olduğu kadar sıkıca kapatmadan önce korseyi koltuk altlarınızın oraya gelen yerden tutup mümkün olduğunca yukarı kaldırmanız gerekir. Kalçalarınızın etrafındaki rahatsızlıktan kaçınmanın en iyi yolu budur. Korseyi çok aşağıda takarsanız, kalçalarınıza çok fazla baskı yapma eğiliminde olacaktır. Yatarak giymenin en iyi avantajı, bu pozisyonda sırtınızın rahat olması ve daha iyi düzeltilebilmesidir.



Kalçalarınıza baskı yapmasının bir başka nedeni de çok gevşek giymenizdir. Biraz daha sıkımayı deneyin ve daha iyi hissedip hissetmediğinize bakın.

Korsemi taktıktan hemen sonra nefes alamadığımı hissediyorum. Neden? Hep böyle mi olacak?

Korse nefesinizi kısıtlamaz ancak nefes alma şeklinizi değiştirir. Korse takmadığınızda, esas olarak diyaframınızı kullanarak nefes alırsınız, oysa bir korse ile göğüs kafesinin hala hareket etmekte serbest olan üst kısmı ile nefes alırsınız. Başka bir deyişle, farklı bir şekilde nefes almayı öğrenmelisiniz. Tıpkı annenizin size hamileyken yaptığı ve büyük karnının diyafram hareketini kısıtladığındaki gibi. Biraz rahatlamak için yatağa uzanabilir ve kısa bir süre için korseyi çıkartmadan açabilirsiniz. Birkaç dakika yatakta uzanın, dinlenin ve derin nefes alın. Kendinizi daha iyi hissettiğinizde tekrar sıkıca kapatın, kalkın ve normal aktivitelerinize devam edin. Ama çok fazla endişelenmeyin çünkü bu sorun uzun sürmüyor.



Birkaç saattir korsemi takıyorum ve göğüs kemiğimde, kaburgalarımın önünde çok fazla ağrı hissediyorum. Ne yapmalıyım?

Korse takmanın ilk günlerinde sternum bölgesinde ağrı oluşması normaldir. Yine de sabırlı olun, çünkü doktorun size söylediği tüm saatler boyunca korseni takmanız şartıyla sorun birkaç gün içinde yavaş yavaş ortadan kalkacaktır.

Son zamanlarda bir korse kullanmaya başladım ve koltuk altlarımın altında çok yüksekte kalıyor. Bana, büyüdükçe yavaş yavaş düşeceği ve daha tolere edilebilir hale geleceği söylendi. Ama tuvaleti kullanmam gerektiğinde ne yapmalıyım?

İlk birkaç gün, gerçekten başka türlü yapamıyorsanız, tuvaleti kullanmak için birkaç dakika boyunca korsenizi çıkartabilirsiniz. Ancak her gün daha iyi hareket edip etmeyeceğinizi deneyin çünkü korseyi sadece 20 dakikalığına bile olsa çıkartarak önceki saatlerde elde ettiğiniz düzeltmenin bir kısmını kaybedersiniz.



Korsesiz saatlerim her zaman günün aynı saatinde mi olmak zorunda?

Korsesiz geçecek olan saatleriniz kesintisiz olmalı ama günün hangi saatlerine olacağı size kalmış. Ayrıca, bir gün akşamı korsesiz saat olarak seçmiş olsanız da, ertesi gün sabahı seçmiş olmanızın bir önemi yoktur (bu şekilde art arda korse kullanma saatleriniz azalır). Önemli olan 24 saatlik sürede korsenizi ne kadar süre kullanmanızdır.

Korsesiz 10 saate ulaştığınız zaman burada artık önemli olan korseli saatlerinizi saymaktır. Bu aşamaya geldiğinizde, taktığınız andan çıkarttığınız ana kadar geçen süre her zaman tam olarak size söylenen korse saat sayısına karşılık gelmelidir.

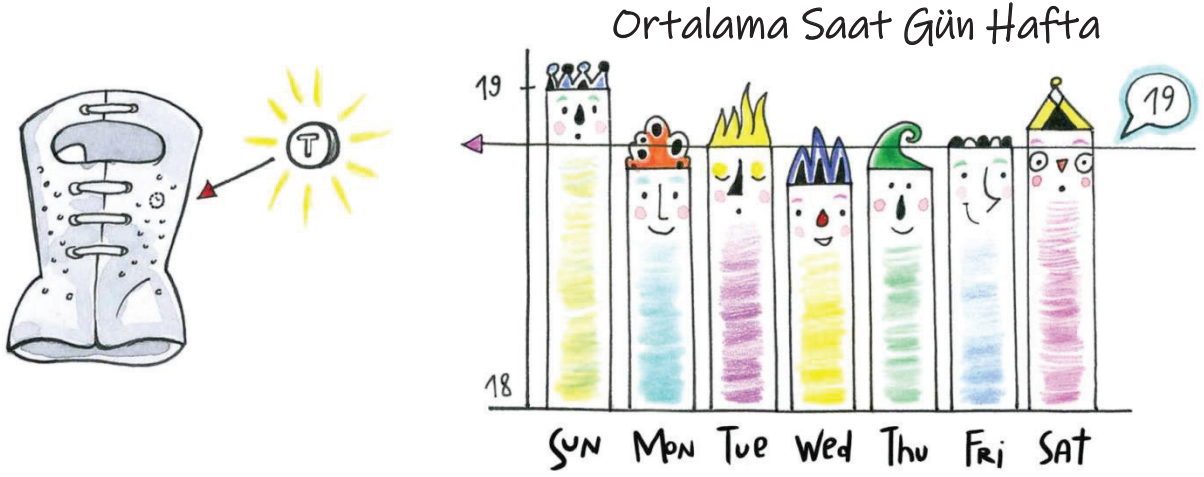


Korseyi bir gün daha kısa süre kullanıp ertesi gün eksik saatlerimi tamamlayabilir miyim?

Korsenizi her zaman doktorun önerdiği günlük saat sayısı kadar kullanmanız önemlidir. Belirtilenden daha fazla saat korsesiz kalırsanız veya korsesiz kalmayı planlıyorsanız, saat sayısını daha sonradan veya önceden telafi etmeye çalışmak iyi bir fikir değildir. Aslında bu tür bir strateji, tedavinin sonuçlarını tehlikeye atma eğilimindedir. En iyi sonuç, korseyi doğru ve düzenli bir şekilde kullanarak elde edilir.

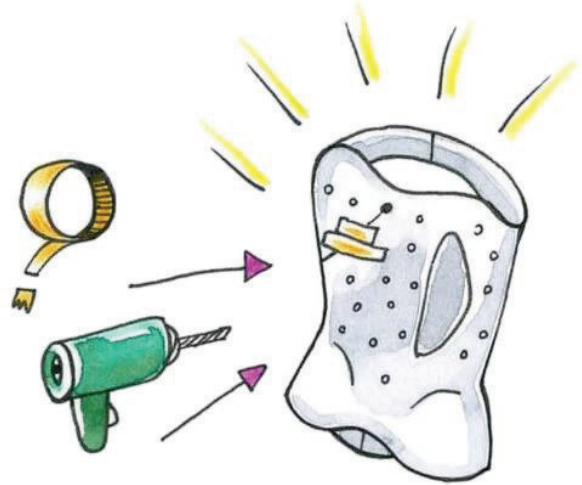
Korseme Thermobrace denen bir şey takıldı. Bu nedir?

Bu bir sıcaklık sensörüdür, temelde küçük bir termometredir. Her gün korseyi gerçekte kaç saat kullandığınızı kaydetmek için kullanılır. Doktorunuzun sizin için en iyi kararları vermesine yardımcı olur ve işbirliğinizi geliştirmeniz için size öneri ve tavsiyeler vermesine olanak tanır. Paslanmasını önlemek için sensör streç filmle kaplanabilir.



Korsem kırıldı! Ne yapmalıyım?

Eğer korseniz kırılırsa ve ortotiste hemen ulaştıramıyorsanız (kapalı olabilir, tatil olabilir, şehir dışında olabilirsiniz) yapışkan bant veya güçlü bir flasterle hasar gören parçayı tamamen tamir olacak şekilde birleştirin. Eğer çatladıysa, ilerleyen zamanlarda çatlak kırığa dönüşmeden önce ortotistinize götürün. Hemen götüremiyorsanız, açılmasını durdurmak için çatlağın her iki ucuna küçük bir delik açın.

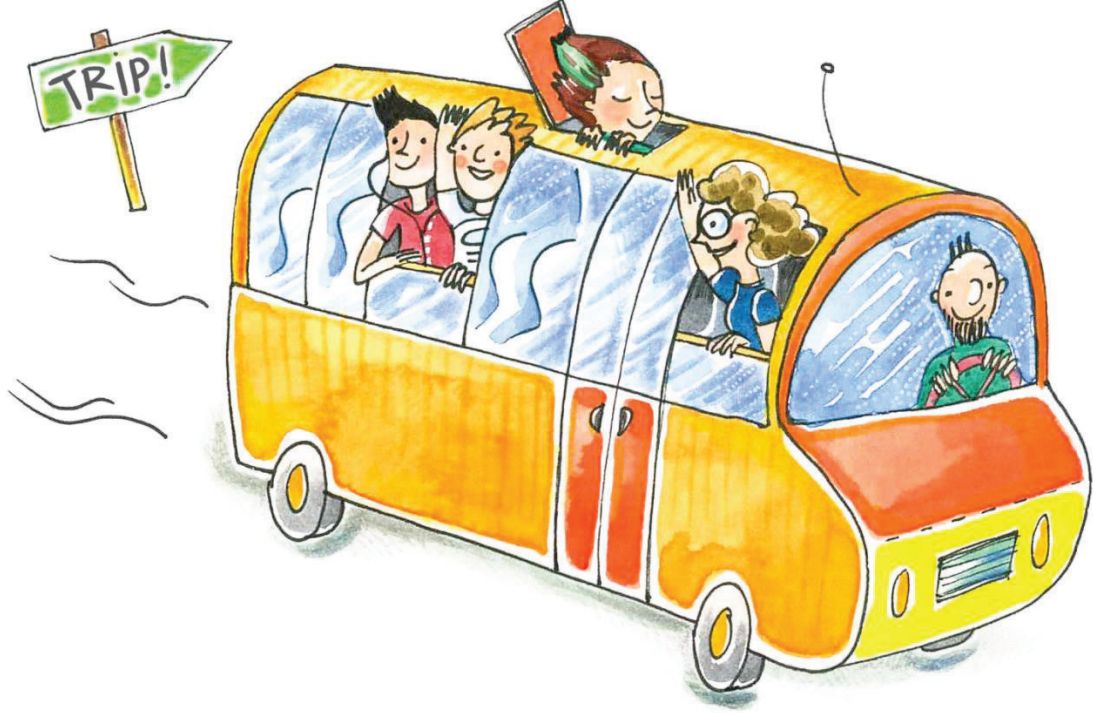


Yaz aylarında, hava sıcak olduğunda, korsem beni çok terletiyor ve sık sık hızlı bir şekilde yıkanıp tişörtümü değiştirmem gerekiyor. Ne yapmalıyım?

Tişörtünüzü sık sık değiştirme veya serinleme ihtiyacı hissediyorsanız bunu yapabilirsiniz. Ama bu konuda hızlı olmalısınız, her seferinde birkaç dakikadan fazla uzun sürmemesi gerekmektedir. Çünkü bu süreçte korse kullanma saatlerinizi böleceksiniz ve belki de tedavinizin sonuçlarını tehlikeye atacaksınız.

3 günlüğüne okul gezisine gidiyorum korse için ne yapmalıyım?

Okul gezisinde bile doktor tavsiyesine bağlı kalmak önemlidir. Korsesizi evde bırakmayın. Sadece birkaç gün içinde, geçen ayların tüm sıkı çalışmaları ve fedakarlıkları boşa gidecek ve ayrıca seyahatinizi gerçekten mahvedecek kötü bir sırt ağrısına sahip olma ihtimaliniz de olacaktır.



Hasta hissediyorum, öksürüğüm var ve karnım ağrıyor. Korsemi çıkartabilir miyim?

Korsenizdeki bantları gevşetin, ancak çıkartmayın. Eğer gerçekten üstesinden gelemiyorsanız, çıkartın ama sırt üstü uzanmaya devam edin. Korseyi belirtilen saatten daha az kullanmak tedavinin sonuçlarını tehlikeye atabilir, bu nedenle kesinlikle tekrar takmalısınız.

Kilo verdim ve korseyi mümkün olduğunca sıkıldığımda bile normalden çok daha gevşek hissediyorum. Hala etkili mi?

Gençlerin büyüdükçe kilolarının artması normaldir, bu bir sorun değildir çünkü korse hala etkisini gösterir. Aksine, kilo kaybı 5 kg'ın üzerindeyse, korse artık gövdeye gerekli basıncı uygulayamaz ve bu nedenle gecikmeden değiştirilmesi gerekir. Kilodaki herhangi bir değişikliği değerlendirirken, büyümekte olan çocukların genellikle boylarındaki her 1 cm için 1 kg aldıklarını hatırlamakta fayda var. Boyunuz uzuyor ama kilo almıyorsanız, kilo veriyorsunuz demektir. Örneğin, 3 cm uzarsanız, ancak 2 kg kaybederseniz, 5 kg kaybetmeye eşdeğerdir. Bu durumda, hala etkili olduğundan emin olmak için en kısa zamanda korsenizin kontrol edilmesi gerekecektir.



Ne zaman hareket etsem korssem gıcırıyor. Geceleri sıkıntı oluyor ve gündüzleri sanki herkes duyabiliyormuş gibi hissediyorum. Bu konuda ne yapabilirim?

Gıcırdayan yerlere biraz talk pudrası sürmeyi deneyin, sorun düzelecektir.

Korssem kıyafetlerimde delikler açıyor! Bunun olmasını nasıl durdurabilirim?

Korseniz giysilerinizde veya çarşaflarınızda delikler açıyorsa, korsenin soruna neden olan kısımlarını yalıtım bandıyla kapatmayı deneyin veya gerektiğinde güçlendirmek için daha hassas üstlerinize ve tişörtlerinize “yamalar” uygulayın. Başka bir şekilde, hasara neden olan metal parçaya (sandalye ayaklarının altına koyduğunuz türden) keçeler uygulayarak giysilerinize temas etmelerini engelleyebilirsiniz.



“Korsenin şeklini almış” gibiyim: Korsenin bana baskı yaptığı bölgelerde her şey sıkıştırılmış halde kalıyor ve korsenin bittiği yerde kalçalarım genişlemiş ve çok fazla yağ birikmiş gibi görünüyor. Neden?

Bunlar, vücudu bu tarz şeylere yatkın kişilerde ortaya çıkabilecek sorunlardır. Bunları önlemenin ve tedavi etmenin en iyi yolu, hareketsiz bir yaşam tarzından kaçınmak ve düzenli fiziksel aktivite (hem aerobik hem de kas güçlendirme) yapmak ve tedavinin sonlarına doğru bunu yoğunlaştırmaktır. Her durumda, korselyi daha az saat kullanmaya başladığınızda, egzersizlerinizi ve düzenli fiziksel aktivitenizi yapmaya devam ettiğiniz takdirde, doğal vücut şeklinize kavuşacağınızı göreceksiniz.

Koltuk altlarımın önünde, korsenin baskı yaptığı yerde çizgiler oluştuğunu ve korsesiz saatlerimde kaybolmadığını fark ettim: kaslarım zarar görebilir mi?

Korsenin basıncı kas hasarına neden olmaz. Bu çizgiler, korselyi sadece gece kullandığınızda kaybolma eğiliminde olacak ve korselyi tamamen kullanmayı bıraktıktan birkaç hafta sonra kaybolacaklar.

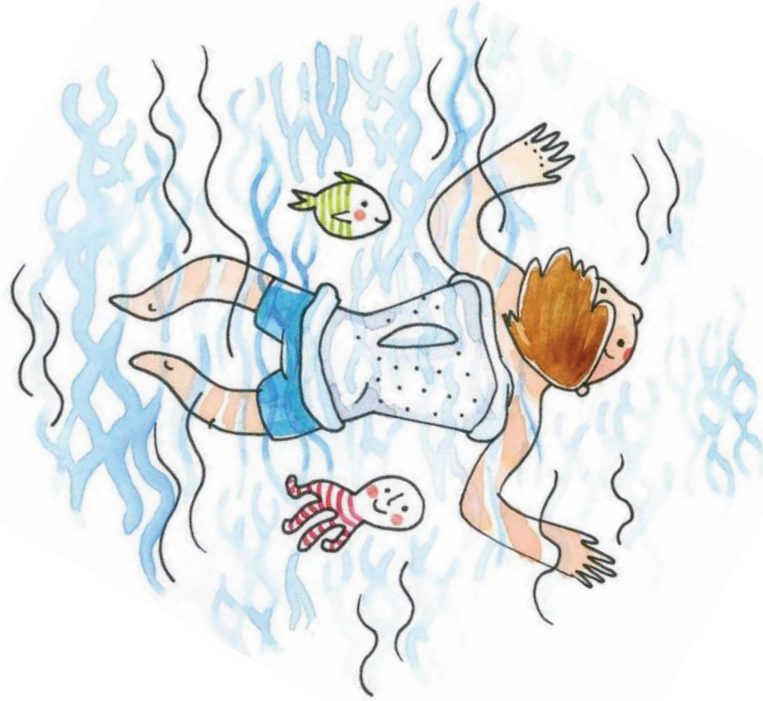
Korselyi yıkayabilir miyim?

Evet. Deterjan, antibakteriyel ve dezenfektan özellikli ürünlerle yıkayabilirsiniz. İyice durulayın ve dikkatlice kurulayın.

Korsemler takılıken banyo yapabilir miyim? Ya da yüzebilir miyim?

Yapabilirsiniz, ama bazı şartlar var. Suya girmeden önce Thermobrace cihazınız varsa çıkartın, güneşte bırakmayın ve banyoyu bitirdikten sonra tekrar yerine koyun. Ayrıca metal kısımları gizleyen korsenin arkasındaki kapakları da çıkartmalısınız, aksi takdirde burada su birikebilir. Denize girdiyse, korseyi tatlı suda iyice durulamanız gerekecektir. Özellikle paslanabilecek metal kısımları iyice kurulayın. Pedleri kurutmak için sıcak hava (bir saç kurutma makinesinden gelen) kullanmayın çünkü bu, onları uygulamak için kullanılan yapıştırıcıyı kurutur.

Uyarı! Karnınızı koruyan şerit deriden yapılmışsa, korsenizle banyo yapamaz veya yüzemezsiniz, önce plastik bir şeritle değiştirmelisiniz. Boyunuzu geçen sulara girmeyin, her zaman için ayağınız yere dokunabilmeli. Yukarıdaki önlemleri dikkatli bir şekilde uygulamanız önemlidir.



Acil Durum!

Ortotist veya tıp doktorlarının müdahalesini gerektiren, büyük sorunlara neden olan bir korseye az rastlanır. Bununla birlikte, yine de birkaç sorunun çözümlerini açıklamak istiyoruz. Eğer bu durumlar kötü yönetilirse tedavinin mümkün olan en iyi şekilde devam etmesini engelleyebilir.

→ Cildinizin altındaki sivilceler

Koltuk altlarınızın altında veya korsenin en çok baskı yaptığı bölgelerde, kızaran ve hafifçe şişen deri altı sivilceleri olabilir ve bunlar ağrılı ve/veya kaşıntılı olabilir. Böyle bir durumda hidrojen peroksit solüsyonuna batırılmış pamuklu kompresler uygulayabilirsiniz. Bunlar günde iki kez uygulanmalı ve her seferinde en az 5 dakika cilt ile temas halinde kalmalıdır.

→ Bir veya daha fazla kaburga üzerinde aşırı basınç

Korsenizi ilk kullanmaya başladığınızda, bir veya daha fazla çıkıntılı kaburgaya aşırı baskı yaptığını görebilirsiniz. Etkilenen bölge genellikle kızarır ve geçen saatlerle ağrı giderek dayanılmaz hale gelir. Böyle bir durumda, ortotiste gitmeli ve sorunu mümkün olan en kısa sürede çözmelisiniz. Öte yandan, korseyi ilk kullanmanızdan takip eden sonraki ilk saatlerde ağrı hissediyorsanız ancak ciltte kızarıklık görünmüyorsa, birkaç gün sabretmeniz yeterlidir çünkü bu sorun yavaş yavaş ortadan kalkacaktır. Eğer ortotiste hemen gidemiyorsanız bu işi “kendin yap” metoduyla çözebilirsiniz. Bir göz kalemi kullanarak cildinizde ağrıyan yeri işaretleyin ardından korseyi giyip kalem izinin korsede denk geldiği yeri bulun. Bundan sonra bir maket bıçağı ya da törpü kullanarak soruna neden olan yere müdahalede bulunabilirsiniz.



→ Göğüs kafesi bölgesindeki küçük kistler

Korsenin göğüs hizasında baskı yaptığı ve bastırıldığı anda ağrıdığı yerde, küçük bir deri altı kisti geliştirse ortotiste başvurun. Tehlikeli bir şey değil, ama bu, o bölgedeki pedin basıncını azaltmamız gerektiği anlamına geliyor. Korseniz her değiştirildiğinde, bu sorunu yaşayıp yaşamadığınızı bize söylemeyi unutmayın.

→ **Korse sırtındaki demir çubuğun omurga çıkıntılarına yapmış olduğu baskı sonrası oluşan kızarıklık ve ağrı**

Korse kullanan çocuklar, bazen omurgalarının arkasındaki çıkıntıları korseye yaslanacak kadar kendilerini gevşek bırakırlar. Eğer omurgaları, korseye sürekli olarak bu şekilde yaslanmaya devam ederse yara oluşacak ve zamanla bir tür nasırlaşma olacaktır. Otururken belinizin çökmesine (dışa doğru kıvrılmasına) izin vermemeye dikkat etmek önemlidir. Bu sizin için gerçek bir sorunsa, ortotist ile iletişime geçerek korseyi modifiye ettirin veya etkilenen bölgeye bir çeşit koruma uygulayın.



→ **Dermatit ve alerjik reaksiyonlar**

Bir çinko-oksit kremi sürün. Ciltteki reaksiyon şiddetliyse, bir dermatologla iletişime geçin. Korsenin pedlerini hipoalerjenik malzemeye de kaplayabilirsiniz. Korse tedavisi, cilt problemlerinden dolayı kesinlikle bölünmemelidir. Bu nedenle, önlem olarak cildinizi düzenli olarak kontrol etmeniz, sorun oluştuğunda hızlı hareket etmeniz ve ortotistinize size korseyi verirken herhangi bir alerjiniz olup olmadığını söylemeniz önemlidir.

→ **Cerrahi, deri hastalıkları**

Korsenizi çıkartmaktan başka çarenizin olmadığı durumlarda yatakta kalmalı ve doktor veya fizyoterapist ile iletişime geçmelisiniz.



→ **Kollarda veya bacaklarda karıncalanma veya uyuşma**

Her şeyden önce, korseyi doğru taktığınızdan emin olun. Korseyi doğru taktığınızdan emin olmanıza rağmen (sürekli veya belirli pozisyonlardayken) sorun devam ediyorsa, gerekli ayarlamaları yapmak ve sorunu çözmek için en kısa sürede ortotiste başvurun. Bu hisler dirseğinizden veya dizinizden daha aşağı iniyorsa ve karıncalanmaya ek olarak ağrı varsa, gerekli ayarlamalar için sizi ortotiste gönderecek olan doktorla iletişime geçin.

→ **Hızlı kalp atışı, nefes almada zorluk**

Bunlar doğrudan korse veya skolyoz ile ilgili olmayan problemlerdir. Korse tedavisi yorucu ve meşakkatlidir ve ilk başlarda gençler için stresli olmaktadır. Bazıları için psikolojik olarak biraz daha rahatsız edici olabilir. Tedavi konusunda kendinizi daha mutlu hissetmeniz için bu sorunları hep birlikte konuşmamız önemlidir. Bu sorunları yaşamaya devam ederseniz, fizyoterapist, doktora veya kendi aile hekiminize başvurun.

→ **Bulantı ve kusma**

Korsenizi kullandığınız ilk günlerde kendinizi biraz hasta hissedebilir ve hatta mideniz bulanabilir. Bu probleminiz varsa, yemek yerken korseyi biraz gevşetmeniz ve yemekten sonra yarım saat kadar gevşek tutarak ama çıkartmadan sırt üstü yatmanız önemlidir. Vücudunuz yakında bu hisse uyum sağlayacak ve bu sorunların hızla hafifleyip ortadan kalkacağını göreceksiniz.

→ Korse göğüs bölgesinde çok sıkıyor

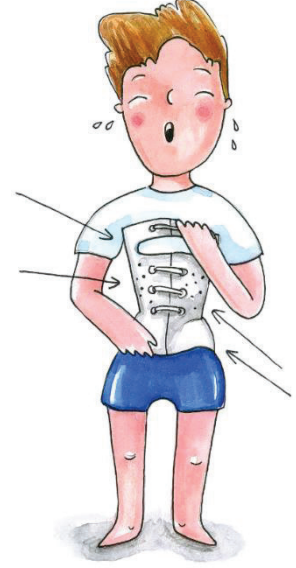
Korseyi birkaç hafta kullandıktan sonra göğüs bölgesinde herhangi bir noktada çok sıkı olduğunu hissetmeye başlarsanız, ortotistinize kontrol ettirin.

→ Korse kalça bölgesinde çok sıkıyor

Öncelikle korsenizi doğru ve olması gerektiği gibi sıkı bir şekilde takıldığından emin olun. Bu sorun devam edip ağrılı morarma veya cilt hasarı geliştirirseniz, ortotistinize kontrol ettirin. Bazen, ağrılı bölgelerdeki baskıyı azaltmak için koruyucu pedler kullanılabilir.

→ Korse çok küçük geliyor.

Korsenin çok küçüldüğünü düşünüyorsanız, örneğin kalçalarda ve/veya göğüste çok sıkı hissedebilir, koltuk altlarınızın çok altında olabilir veya pelvisiniz genişleyip yukarı doğru ittiği için koltuk altlarınızın altına doğru yükselmiş olabilir veya korsenin iki kanadı artık bir araya gelmeyebilir, kontrol için ve muhtemelen yeni bir korse raporu için doktora veya ortotiste başvurun. Korseniz küçük gelse bile, tedavinin sonuçlarından taviz vermemek için önerilen saat sayısı kadar kullanmalısınız. Doktorunuzu görene kadar geçici olarak gevşetebilirsiniz. Size yeni bir korse önerirse, korsenin hazırlanması ve test edilmesinin en kısa sürede tamamlanması için işbirliği yapmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Aslında, küçük bir korse eskisi kadar etkili olmaya devam etse de, dayanılmaz derecede rahatsız edici hale gelebilir.



→ Memelerde rahatsızlık

Korse bir memenin yanına veya üstüne baskı yapmaya başlarsa, ortotistten yardım isteyin.

→ Sırt ağrısı

Hem korseyi kullanırken hem de korse kullanmadığınız saatlerde aşağı yukarı sürekli olarak sırt ağrısı çekiyorsanız, bunu fizyoterapiste veya doktora bildirmanız gerekir. Çoğu durumda bunun nedeni kas spazmlarıdır, bu durumda kasılan kasları gevşetmek için germe egzersizleri yardımcı olabilir. Ayrıca, korseyi takarken kaslarınızı gevşetip rahat olmaya çalışın.

→ Korsesiz saatlerin sonuna doğru gelişen sırt ağrısı

Her gün, korsesiz saatlerinizin sonuna doğru biraz sırt ağrısı çekiyorsanız, bu sadece sırtınızın yorgun ve güçsüz olduğu anlamına gelebilir. Bununla birlikte, tavsiye edilen korsesiz saat dönemlerine sıkı sıkıya bağlı kalmak ve belirtilen egzersizleri düzenli olarak yapmak önemlidir, çünkü her ikisi de korse kullanmadığınızda omurganızın kendini destekleme yeteneğini geliştirmeyi amaçlar. Sorunu fizyoterapist ile konuşun ve ağrı şiddetli ise doktora başvurun.

→ Korseyi kullanırken oluşan sırt ağrısı

Korsenizi kullanırken sırt ağrısı yaşıyorsanız, bunun nedeni kas spazmları olabilir. Durumu değerlendirecek ve size uygun tavsiyeyi verecek olan fizyoterapistle sorunu tartışın.

→ Korseyi uyurken kullanırken oluşan sırt ağrısı

Gece yatmadan önce anne veya babanızdan size 10-15 dakikalık kas gevşetici bir masaj yapmasını isteyin. Ağrı devam ederse, fizyoterapistle iletişime geçin.

Sakin ol ve...

Korseniz en iyi arkadaşınızdır! Ama aynı zamanda konforsuz, rahatsız edici ve bazen oldukça dayanılmaz -düşman kılığına girmiş- bir arkadaş! Bu tedavi zorlayıcıdır, ancak imkansız bir görev değildir. Bunu biliyoruz çünkü sizin gibi birçok genç tanıyoruz.

Aslında sizin gibi ergenlik yılları boyunca her gün korse kullanmak zorunda kalan yüzlerce genç bize bunun yapılabileceğini gösterdi.

Skolyoz ortadan kaldırılamaz, ancak onu evcilleştirmek istiyorsanız kolları sıvamanız gerekmektedir. Aslında, skolyoz vahşi ve öngörülemeyen bir at gibidir, ancak birlikte onu evcilleştirebilir ve kontrol altında tutabiliriz.

Bu meseleyi doğru bir şekilde çözmek için, doktorun size neden bir korse verdiğini doğru bir şekilde anlamanız çok önemlidir. Herhangi bir şüpheniz varsa, lütfen tekrar açıklamamızı isteyin.

Eğer tedavinin size neden tavsiye edildiğini tam olarak biliyorsanız, onu anlamanız ve kabul etmeniz ve dolayısıyla hedefinize ulaşmanız daha kolay olacaktır.

Korsenizi kabullenmek yavaş bir süreç olabilir ama bunu başaracaksınız.

Sonunda kendiniz için en iyisini istiyorsunuz ve iyileşmek, sağlıklı bir sırta sahip olmak için savaşılmaya değer olduğunu biliyorsunuz.

Unutma; cesur olman lazım ama yalnız değilsin. Size destek olacak birçok insan var; aileniz, doktorunuz, fizyoterapistiniz ve ortotistiniz. Tüm bu insanlar, yetişkin olduğunuzda iyi işleyen güçlü bir sırtınız olduğundan emin olmak için kararlılıkla çalışarak yolun her adımında yanınızda olacaklar.



ISICO

Italian Scientific Spine Institute

isico@isico.it – en.isico.it