

# КОРСЕТ ЗА СКОЛИОЗА



## Упатство за користење

Корсетот за сколиоза е дизајниран да прави притисок врз специфични делови, за да се исправи реброт и да се спречи прогресија на сколиозата. Овој прирачник е наменет да ви помогне како да го поставите корсетот, хигиена, како да се грижите за кожата и колку често треба да посетувате ортотичар.

Примарна цел на корсетот е да ја запре прогресијата на кривата. На пример, ако се почне со лекување на крива од 27 степени, целта е да се спречи прогресија на кривата над 27 степени. Во текот на лекувањето потребни се почести посети на ортопед или физијатар, како и на ортотичар кој е задолжен за третманот со корсетот. Вашиот лекар ќе го одреди времето на лекување, најчесто по завршување на периодот на раст и развој.



## Поставување на корсетот

Вашиот ортотичар, ќе го прилагоди корсетот за да се чувствувате удобно додека го носите. На почетокот, побарајте некој да ви помага додека го поставувате. Прво облечете сува, чиста, памучна и еластична маица. За да ги измазните сите набори, повлечете ја маицата под колковите.





## Ако вашиот корсет се отвора во задниот дел:

- 1** Држете го корсетот пред вас. Раширете го и поставете го околу колковите и торзото.
- 2** Поместете го корсетот нагоре-надолу додека не се вклопи на половината.
- 3** Закопчување на корсетот е на задната страна.
- 4** При затегнување на ремените, вашиот ортоичар ќе ви помогне како да го прицврстите корсетот. Секоја лента протнете ја низ металниот отвор и залепете ја. Може да ви се потребни неколку пати да ги затегнувате лентите, додека не ја достигнете препорачаната компресија. Корсетот не смее да се поместува нагоре, надолу и да прави иритација на кожата.
- 5** Ширината на отворот треба да биде центрирана и еднаква во горниот и долниот дел.

## Ако корсетот се отвора во предниот дел:

- 1** Држете го корсетот пред вас. Раширете го и поставете го околу колковите и половината.
- 2** Поместете го нагоре-надолу, додека не се вклопи на половината.
- 3** Легнете на грб и прицврстете ги лентите. Оваа положба овозможува да се истегне ребетот во корсетот за поефикасна корекција.
- 4** При затегнување на ремените, вашиот ортоичар ќе ви помогне како да го прицврстите корсетот. Секоја лента протнете ја низ металниот отвор и залепете ја. Може да ви се потребни неколку пати да ги затегнувате лентите, додека не ја достигнете препорачаната компресија. Корсетот не смее да се поместува нагоре, надолу и да прави иритација на кожата.
- 5** Ширината на отворот треба да биде центрирана и еднаква во горниот и долниот дел.

## Упатство за користење

Ве охрабруваме да учествувате во сите активности: пливање, физичка активност на училиште или надвор... Корсетот треба да се отстрани кога пливате, кога сте физички активни, за време на бањање...

# Облека

- Корсетот се носи под облека. Се препорачува да се носат пошироки маици, пантолони и здолништа со ластик. Доколку носите облека со копчиња или патент, може да биде потребно да се земе 1 број поголеми. Изберете си стил во кој ќе се чувствувате најудобно.
- Носете чиста, сува, памучна маица под корсетот како заштита за вашата кожа.
- Долната облека може да се носи исклучиво под корсетот. Пред да одите во училиште, вежбајте дома неколку пати со корсетот да одите во тоалет. Кога одите во тоалет, корсетот не треба да се отстранува.
- Градниците може да се носат под корсетот. Одберете градник без жица и без алки на прерамките. Се препорачува спортски градник.

## Препораки

- Во првите неколку месеци, додека се навикнете, не се препорачува да се носи корсетот при спортување. Може да ги ограничи одредени движења.
- Ако учествувате во хор или свирите на инструменти кои бараат длабоко вдишување, олабавете ги ремените за овие активности или извадете го корсетот.
- Кога јадете помали оброци, олабавете ги ремените и оставете ги да отстојат 30 минути по оброкот (ако е потребно). За поголеми оброци, можете да го отстраните корсетот, за да се свари храна и да го ставите повторно 30-45 минути по оброк. Корсетот може да се носи додека јадете ужина.
- Вашето тело ќе се менува со текот на времето. На пример, како што ќе растете во висина, може да станете послаби и ќе треба повеќе да го затегнете корсетот, за да спречите негово поместување. Прицврстете ги лентите како ќе се чувствувате најудобно.
- Не го потопувајте корсетот во вода, за да не се јават непријатни мириси.
- Никогаш не го оставајте корсетот во автомобил кога температурата надвор е над 25 степени. Поради топлината во автомобилот, корсетот може да се деформира.

# Распоред за носење

На почетокот, може да се чувствувате непријатно додека го носите корсетот за сколиоза. Ќе ги чувствувате точките на притисок и може да ви биде тешко да земете длабоко здив. Затоа се препорачува постепено прилагодување. Процесот на прилагодување трае 2 недели. По овој период носете го како што ви е препишано од докторот. Во табелата имате распоред, за прилагодување.

Распоредот на носење го одредува вашиот лекар во зависност од следниве фактори: кривината на сколиоза, ризикот од прогресија, зрелоста на коските и распоред на активности. Овој распоред може да се смени во зависност од тоа колку докторот ви препорачал.

## Облекување пред легнување

Може да почувствувате непријатност, поради точките на притисок од корсетот. Обидете се да спиеите на страна, грб или стомак. Доколку не можете да заспиеите, извадете го корсетот и обидете се повторно следната ноќ. Откако ќе успеете да заспиеите со корсетот, може да се разбудите во текот на ноќта. Доколку претходно не сте се буделе, тргнете го корсетот и продолжете да спиеите. Со текот на времето вашето тело ќе се прилагоди на корсетот и ќе можете да спиеите во текот на целата ноќ.

## Инструкции за одржување

Памучната маица под корсетот, ќе ја апсорбира потта. Еднаш неделно пребришете го корсетот со 70% алкохол, за да направите дезинфекција. Јаки средства за чистење, кои содржат белило, не се препорачуваат. Пред да го облечете, корсетот и вашата кожа треба да се суви.

Ден	Време на носење
1	2 часа дома <b>Вкупно: 2 часа</b>
2	2 часа носење, 30 минути одмор, 2 часа носење <b>Вкупно: 4 часа</b>
3	2 часа носење, 30 минути одмор, 2-4 часа носење. <b>Вкупно: 2-4 часа</b>
4&5	2 часа носење. Соблечете го и повторно поставете го за спиење. Спијте со корсетот 8 часа <b>Вкупно: 10 часа</b>
6&7	4 часа носење Соблечете го и повторно поставете го за спиење Спијте со корсетот 8 часа. <b>Вкупно: 12 часа</b>
8&9	Прв ден да го носите корсетот на училиште 6 часа. Соблечете го и повторно поставете го за спиење. Спијте со корсетот 8 часа. <b>Вкупно: 14 часа</b>
10&11	Носете го корсетот на училиште 8 часа. Соблечете го и повторно поставете го за спиење Спијте со корсетот 8 часа. <b>Вкупно: 16 часа</b>
12&13	Носете го корсетот на училиште и после, вкупно 20 часа. Одредете си сами пауза од 4 часа. <b>Вкупно: 20 часа</b>

# Нега на кожа

Секој пат кога ќе го тргнете корсетот, внимателно проверете ја кожата. Видете дали имате црвени делови кои не се повлекуваат. Нормално е како последица на притисокот да се јават црвени делови со посветла боја, кои обично се губат по 45 минути.

Доколку забележите потемни делови, црвенило или воспалена кожа, особено во деловите над коските, кои не исчезнуваат во период од 45-60 минути, веднаш разговарајте со вашиот ортотичар да ви го коригира корсетот.

Туширајте се секој ден, наутро и навечер. Избришете го корсетот со влажни марамчиња или чиста влажна крпа. Оставете го добро да се исуши.

Проверувајте ја кожата наутро и пред спиење.

Не ставајте лосиони, пудра или талк на кожата пред го носите корсетот. Тие ја омекнуваат кожата и може да се јави иритација. Може да користите лосион или пудра, минимум 45 минути пред да го ставите корсетот. Тргнете го вишокот пред повторно да го облечете корсетот.

## Распоред за преглед

По испораката на корсетот, вашиот ортотичар ќе ви каже кога повторно да дојдете за проверка.

Еве пример за тоа како може да изгледа вашето лекување:

Закажување	
Редовно следење	На 3-4 месеци ќе треба да го посетувате Центарот за ортотика и протетика Славеј за да се прилагодува корсетот на растот на детето.

Запомнете дека низ овој процес не сте сами. Третманот за сколиоза е маратон, не спринт. За успех, од вас е потребна посветеност и истрајност. Вашиот ортотичар е достапен да одговори на сите ваши прашања и проблеми. Доколку не се јавите, наша претпоставка е дека го носите корсетот секој ден и немате проблеми. Не дозволувајте да поминат денови, месеци без да го носите корсетот. Не се двоумете да ни се јавите, ние сме тука да ви помогнеме.