

KORSE PËR SKOLIOZË



UDHËZIME PËRDORIMI

Korseja për skoliozën është menduar për të ushtruar tryzni mbi pjesë të posaçme, për t'u drejtuar kurrizi dhe për të penguar avancimin e skoliozës. Ky Udhëzues është i paramenduar për t'ju ndihmuar se si të vini korsënë, për higjienën, si të kujdeseni për lëkurën dhe sa shpesh duhet të vizitoni ortotistin.

KUJDESI PËR LËKURËN

Sa herë që do të hiqni korsënë, shihni lëkurën me kujdes. Shihni nëse keni pjesë të skuqura që nuk hiqen.

Është normale që, si pasojë e trysnisë, të shfaqen pjesë të skuqura të çelura, që zakonisht zhduken pas 45 minutave.

Nëse vëreni pjesë më të errëta, skuqje ose lëkurë të pezmatuar, sidomos në pjesët mbi eshtra, e që nuk zhduken brenda 45-60 minutave, flisni menjëherë me ortotistin tuaj për t'ju korigjuar korsënë.

Bëni dush çdo ditë në mëngjes e në mbrëmje.

Pastroni korsënë me peceta të lagura ose leckë të pastër të lagur. Lini që të thahet mirë.

Shihni lëkurën në mëngjes dhe para se të flini.

Mos përdorni locion, pudër ose talk në lëkurë para mbajtjes së korsësë.

E zbusin lëkurën dhe mund të pezmatohet. Mund të përdorni locion ose pudër, të paktën 45 minuta para mbajtjes së korsësë.

Hiqni tepricën para mbajtjes së korsësë.

ORARI I KONTROLLIT

Pas dërgimit të korsësë, ortotisti juaj do t'ju tregojë se kur duhet të shkoni për kontroll.

Ja një shembull se si mund të duket trajtimi juaj:

CAKTIMI I VIZITËS	
Ndjekje e rregullt	Në 3-4 muaj do të duhet të vizitoni Qendrën e Ortotikës dhe të Protetikës Sllavej për të përshtatur korsënë sipas rritjes së fëmijës.

Mbani mend që nuk jeni vetëm në këtë proces. Trajtimi i skoliozës është maratonë, jo vrap. Për sukses nevojitet përkushtimi dhe qëndrueshmëria juaj. Ortotisti juaj është në dispozicion të përgjigjet për të gjitha pyetjet dhe problemet e juaja. Nëse nuk paraqiteni, do të supozojmë që korsënë e mbani për çdo ditë dhe që nuk keni probleme. Mos lejoni të kalojnë ditë a muaj pa korse. Jemi këtu për t'ju ndihmuar. Mos u hamendësoni për t'u paraqitur, jemi këtu për t'ju ndihmuar.

ORARI I MBAJTJES

Në fillim, mund të mos ndjeheni rehat gjatë mbajtjes së korsesë për skoliozën. Do të ndjeni pikat e trysnisë dhe mund të ndjeni vështirësi për të marrë frymë thellë. Prandaj rekomandohet përshtatje e përshkallëzuar. Procesi i përshtatjes zgjat dy javë. Pas kësaj periudhe, mbani siç ua ka përshkruar mjeku. Në tabelë keni orarin për përshtatjen. Orarin e mbajtjes e përcakton mjeku i juaj, sipas këtyre faktorëve: lakesa e skoliozës, rreziku i avancimit, pjekuria e eshtrave dhe orari i aktiviteteve. Ky orar mund të ndryshojë sipas rekomandimeve të mjekut.

VESHJA PARA GJUMIT

Mund të ndjeni parehati për shkak të pikave të trysnisë të korsesë. Mundohuni të flini në krah, shpinë ose bark. Nëse nuk ju zë gjumi, hiqni korsënë dhe tentoni përsëri në natën tjetër. Pasi t'ia dilni të flini me korse gjatë natës, mund që të zgjoheni. Nëse nuk jeni zgjuar më parë, hiqni korsënë dhe vazhdoni të flini. Me kalimin e kohës, trupi juaj do të përshtatet me korsënë dhe do të mund të flini gjatë tërë natës.

UDHËZIME MIRËMBAJTJEJE

Bluza prej pambuku nën korse përthith djersën. Fshini korsënë një herë në javë me 70% alkool, për ta dezinfektuar. Mjete të forta pastrimi që përmbajnë zbardhues nuk rekomandohen. Para se ta mbani, korseja dhe lëkura juaj duhet të jenë të thara.

DITA	KOHA E MBAJTJES
1	2 orë në shtëpi Gjithsej: 2 orë
2	2 orë mbajtje, 30 minuta pushim, 2 orë mbajtje Gjithsej: 4 orë
3	2 orë mbajtje, 30 minuta pushim, 2-4 orë mbajtje. Gjithsej: 2-4 orë
4&5	2 orë mbajtje. Hiqni dhe vendoseni përsëri për të fjetur. Flini me korse 8 orë Gjithsej: 10 orë
6&7	4 orë mbajtje Hiqni dhe vendoseni përsëri për të fjetur Flini me korse 8 orë. Gjithsej: 12 orë
8&9	Ditën e parë ta mbani korsënë në shkollë 6 orë. Hiqni dhe vendoseni përsëri për të fjetur. Flini me korse 8 orë. Gjithsej: 14 orë
10&11	Mbani korsënë në shkollë 8 orë. Hiqni dhe vendoseni përsëri për të fjetur. Flini me korse 8 orë. Gjithsej: 16 orë
12&13	Mbani korsënë në shkollë edhe më pas, gjithsej 20 orë. Caktoni vetë pushim prej 4 orë. Gjithsej: 20 orë

Qëllimi parësor i korsesë është që të pengojë avancimin e lakimit. Për shembull, nëse trajtimi fillon në një lakesë prej 27 shkallësh, qëllimi është që të pengohet avancimi mbi 27 shkallë. Gjatë trajtimit nevojiten vizita më të shpeshta te ortopedi ose fiziatri, si edhe te ortotisti që ka detyrën e trajtimit me korse.

Mjeku i juaj do të përcaktojë kohëzgjatjen e trajtimit, që më së shpeshti ndodh pas përfundimit të periudhës së rritjes dhe të zhvillimit.



Si vihet korseja

Ortotisti juaj do të përshtatë korsënë që të ndjeheni rehat gjatë mbajtjes. Në fillim kërkoni që ndokush t'ju ndihmojë gjatë vënies. Në fillim vishni një bluzë mëngëshkurtër të tharë, të pastër, prej pambuku dhe elastike. Për të zbutur të gjitha rrudhosjet, e tërhiqni deri poshtë ijëve.





Nëse korseja e juaj hapet në pjesën e pasme:

- 1** Mbani korsenë para jush. Shtrini dhe vendoseni rreth ijëve dhe trungut.
- 2** Lëvizni korsenë lartë-poshtë derisa të përshtatet si duhet në bel.
- 3** Mbërthimi i korsesë bëhet në pjesën e pasme.
- 4** Gjatë shtrëngimit në shpatulla, ortotisti do t'ju ndihmojë për të përforcuar korsenë. Çdo shirit ngjites duhet të kalojë nëpër hapësirën e caktuar dhe të ngjitet. Mbase do t'ju duhen disa tentime për të ngjitur shiritat sa duhet, pra deri sa të arrini kompresimin e rekomanduar. Korseja nuk guxon të lëvizet lartë-poshtë dhe të pezmatojë lëkurën.
- 5** Gjerësia e hapjes duhet të jetë e centruar njëjtë, si në pjesën e sipërme, ashtu edhe në të poshtmen.

Nëse korseja e juaj hapet në pjesën e parme:

- 1** Mbani korsenë para jush. Shtrini dhe vendoseni rreth ijëve dhe belit.
- 2** Lëvizni korsenë lartë-poshtë derisa të përshtatet si duhet në bel.
- 3** Shtrihuni në shpinë dhe shtrëngoni shiritat. Ky pozicion mundëson shtrëngimin e kurrizit në korse për korrigjim më efikas.
- 4** Gjatë shtrëngimit në shpatulla, ortotisti do t'ju ndihmojë për të përforcuar korsenë. Çdo shirit ngjites duhet të kalojë nëpër hapësirën e caktuar dhe të ngjitet. Mbase do t'ju duhen disa tentime për të ngjitur shiritat sa duhet, pra deri sa të arrini kompresimin e rekomanduar. Korseja nuk guxon të lëvizet lartë-poshtë dhe të pezmatojë lëkurën.
- 5** Gjerësia e hapjes duhet të jetë e centruar njëjtë, si në pjesën e sipërme, ashtu edhe në të poshtmen.

Udhëzime përdorimi:

Ju përkrahim të merrni pjesë në të gjitha aktivitetet: not, aktivitete fizike në shkollë ose jashtë...Korseja duhet hequr kur notoni, kur jeni fizikisht aktivë, gjatë dushit...

VESHJE:

- Korseja mbahet nën tesha. Rekomandohet të vishni bluza mëngëshkurtra më të gjera, veshje të poshtme me llastik. Nëse mbani veshje me kopsa ose zinxhir, mund të keni nevojë për një numër më të madh. Zgjidhni një stil me të cilin do të ndjeheni rehat.
- Mbani nën korse bluzë mëngëshkurtër të pastër, të tharë, prej pambuku, për të mbrojtur lëkurën e juaj.
- Veshja e poshtme mund të mbahet vetëm nën korse. Para se të shkoni në shkollë, ushtroni disa herë me korse për të shkuar në tualet. Korsenë nuk duhet hequr kur shkoni në tualet.
- Sutienat mund të mbahen nën korse. Zgjidhni sutiena pa tel dhe pa hallka në lidhëse. Rekomandohen sutiena sportive.

REKOMANDIM

- Në muajt e parë, deri sa të mësoheni, nuk rekomandohet që korsënë ta mbani gjatë sportit. Mund të kufizojë lëvizje të caktuara.
- Nëse pjesëmarrja në kor ose luani në instrument që kërkon frymëmarrje të thellë, çlironi shpatullat për këto aktivitete ose hiqni korsënë.
- Kur hani vakte më të vogla, çlironi shpatullat dhe i lini të tilla për 30 minuta pas vaktit të ngrënë (nëse është e nevojshme). Për vakte më të mëdha ushqimi, mund ta hiqni korsënë që ushqimi të tretet dhe ta vini përsëri 30-45 minuta pas vaktit të ngrënë. Korseja mund të mbahet gjatë ngrënies së mezes.
- Trupi juaj do të ndryshojë me kalimin e kohës. Për shembull, ashtu siç do t'ju rritet shtati, mund të dobësoheni dhe të shtrëngoni korsënë për të penguar lëvizjen e saj. Shtrëngoni shiritat që të ndjeheni më rehat.
- Mos e mbani korsënë të zhytur në ujë sepse mund të kundërmojë.
- Mos e lini kurrë korsënë në veturë, nëse temperatura e jashtme është mbi 25 gradë. Për shkak të ngrohtësisë në veturë, korseja mund të shtrembërohet.



SLAVEJ
partner në lëvizje