



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

Indossi il corsetto? Ecco qualche consiglio...

Uso del corsetto

- **Indossa scrupolosamente il tuo corsetto per le ore prescritte dal medico:** ottieni la correzione desiderata e non comprometti la terapia
- Nell'arco della giornata **le ore di libertà prescritte devono essere continuative** e non spezzate. Scegli tu in quale momento della giornata toglierti il corsetto
- Quando ti consegnano per la prima volta il corsetto, **arriva rapidamente a indossarlo per le ore prescritte:** prima lo indossi, prima ti abitui e prima inizi a migliorare
- **Allaccia sempre il corsetto il più stretto possibile,** così sarà meno visibile e porterà ai migliori risultati più rapidamente. Inoltre se lo tieni ben stretto, quando cammini, corri o stai seduto si muove meno e quindi ti dà meno fastidio
- **Per indossare il corsetto distenditi** su un tappeto o sul letto
- **Dopo mangiato** potresti sentire che il corsetto preme eccessivamente sull'addome. Se ti dà fastidio, **allenta un po' la chiusura,** ma non toglierlo completamente
- Mentre indossi il corsetto, lo togli o lo impugni per spostarlo, **non impugnarlo mai per la chiusura sternale** (vedi disegno, zona in grigio)
- **Quando ti togli corsetto per fare la seduta di cinesiterapia** (esercizi senza corsetto) e lo rimetti immediatamente terminata la ginnastica, considera questo tempo come se l'avessi tenuto, perchè anche se non lo stavi indossando hai eseguito dei movimenti di autocorrezione che riproducono la correzione ottenuta dal corsetto
- **Di notte** il corsetto non provoca problemi di insonnia, se non eccezionalmente nei primi giorni
- Se stai indossando il corsetto a tempo pieno, ti conviene **trascorrere le vacanze in montagna dove fa più fresco!**
- Se il tuo corsetto ha delle barre, **puoi farle ricoprire con delle fasce,** per non strappare i vestiti e le lenzuola
- **Se il corsetto comincia a diventare stretto,** non aspetta di non riuscire più a portarlo: provvedi subito a farlo sistemare
- **Se il corsetto si rompe,** provvedi subito a fare delle correzioni di emergenza e prendi contatto con l'officina ortopedica per farlo sistemare. **IN OGNI CASO, NON PUOI RESTARE SENZA CORSETTO** per non vanificare in pochi giorni mesi e mesi di lavoro che TU HAI FATTO



Cosa puoi fare quando indossi il corsetto

- **Il corsetto permette una buona libertà di movimento.** La respirazione non è assolutamente limitata. Puoi camminare e correre con sufficiente libertà di movimento, come puoi viaggiare in auto senza grossi problemi

- **Puoi viaggiare in aereo**, ma ti consigliamo di portare appresso la prescrizione medica e farne una traduzione in inglese. Questa dichiarazione può essere richiesta presso la nostra segreteria, se indossi un corsetto prescritto da un medico di ISICO
- **Il codice della strada** non permette che tu guidi un motoveicolo (es. scooter) indossando il corsetto
- **Puoi frequentare le normali lezioni di Educazione Fisica scolastica**, evitando solo quelle attività che il corsetto ti impedisce (es. salto in alto, capriole...)
- Se prima di iniziare a indossare il corsetto facevi sport, è **importante che continui a praticarlo**, salvo diversa indicazione del medico. Scegli tu se farlo nelle ore di libertà dal corsetto, o indossando il corsetto (in questo caso evitando unicamente gli sport che richiedono il contatto corpo a corpo)
- Ricorda! **E' importante eseguire** (a casa e/o in palestra) **gli esercizi specifici di ginnastica**. Così il corsetto diventa ancora più efficace e i muscoli che sostengono la colonna rimangono ben allenati

Cura della pelle

- **La pelle deve essere controllata e protetta**, in particolare nei punti in cui il corsetto preme maggiormente
- **E' importante:**
 1. Fare una doccia tutti i giorni
 2. Indossare sotto al corsetto una maglietta di cotone possibilmente aderente e senza giunture laterali (eventualmente rovesciare la maglietta mettendo le cuciture all'esterno). Consigliamo di utilizzare una maglietta con la mezza manica, per evitare che il corsetto vada a contatto con le ascelle. In certi casi può essere utile attaccare al corsetto, nella parte ascellare, dei sottili salvaslip, che si possono cambiare frequentemente, soprattutto nel periodo estivo, quando si suda molto
 3. Lavare la maglietta con sapone neutro per evitare problemi di allergie
 4. Controllare frequentemente lo stato della pelle, soprattutto nei primi tempi in cui viene portato il corsetto
 5. Applicare, strofinandolo con la mano, un po' d'alcool su tutte le parti del corpo che sono maggiormente in contatto con il corsetto, in particolare sulle parti in cui la pelle diviene rosata per la pressione del corsetto. L'alcool serve per rendere la pelle più dura e resistente
 6. Non usare creme, lozioni, borotalco ecc., dato che questi prodotti tendono ad ammorbidire la pelle
 7. Se la cute si arrossa in modo eccessivo usare, in attesa del controllo medico, la pasta di Fissan o prodotti a base di ossido di zinco. Se questi arrossamenti eccessivi o punti dolenti persistono, o la pelle si piaga, caso comunque molto raro, rivolgersi subito al medico specialista per un controllo ed eventuali modifiche al corsetto

Vuoi confrontarti con altri ragazzi che indossano il corsetto?

Vai su www.scoliosi.org

Gruppo Facebook: "Spine Group: il gruppo Scoliosi di Isico"

Stefano Negrini - *Direttore Scientifico*

Michele Romano - *Direttore Tecnico*

ISICO- Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale

Cup 0381 310851 – Fax 02 91390842 – E-mail: isico@isico.it - www.isico.it