



Anvendelse af Aspen Vista 3 punktskorset

Anvendelse af korset

Du har fået ordineret et korset af lægen som en del af din behandling. Korsettet skal sidde korrekt for at give den optimale støtte til ryggen. Korsettet kan tages på liggende, siddende eller stående. Korsettet tages lettest på, når du står op.

Det er lægen, der afgør, om du må stå op, når du tager korsettet på. Det er også lægen, der afgør, om du må tage korsettet af, når du ligger ned.

Det er derfor vigtigt, at du kender din behandlingsplan. Få din læge eller forløbskoordinator for patienter med ryglidelser til at gennemgå behandlingsplanen for brugen af netop dit korset med dig.

Det er en fordel at have en tynd undertrøje eller en T-shirt på under korsettet. Placer korsettet, så den øverste plade ligger tæt ind til brystbenet og cirka en håndsbredde under halsen. Den nederste kant af korsettet skal sidde på hoftekanten. Tag fat med venstre hånd på bæltestykket og hold det ind til kroppen.





Tag fat med højre hånd om bæltestykket på korsettet, og læg det ind over venstre del af bæltestykket, således at velcrolukningen sætter sig godt fast på den underliggende del af bæltet. Korsettet sidder nu fast på din krop.



På hver side af korsettet sidder der en strop, der går fra ryg-delen af korsettet til forreste del af korsettet. Det er vigtigt, at du nu sørger for, at disse 2 stropper klikkes på brystpladen. Stroppen skal sidde under armen, tæt ind mod brystkassen uden at genere.



Nu tager du fat i de 2 gummiringe, der med velcro sidder på hver sin side af korsettets bæltestykker.
Sæt din tommelfinger ind i hvert hul og stæk armen let ud til siden, således at snoren strammes ud i hver side.



Træk nu yderligere i snoren ved at strække armene let ud til siden – skråt fremad. Du kan nu mærke, hvordan snørekorsettet bag på korsettet strammer til.

Stram så meget til, at det føles behageligt, og at du ikke forhindrer din vejrækning.



De 2 gummiringe, du har trukket i, har velcro bag på.

For at afslutte stramningen af snørekorsettet, krydser du nu armene foran kroppen og sætter de 2 gummiringe fast på bæltet af korsettet. Korsettet sidder nu korrekt.



Albueteknik

Albueteknik bruges, når du skal ud af sengen med eller uden korset på:
Læg dig på den ene side.
Placer en hånd på underlaget foran brystet.



Spænd mavemusklerne og tryk fra med hånd og albue, mens benene føres ud over sengekanten og ned på gulvet.



Det er vigtigt, at overkroppen holdes så stiv som muligt for at undgå vrid i ryggen.
Du sidder nu på sengekanten og kan rykke lidt frem på sengekanten, før du rejser dig.



Når du sidder på en stol, er det vigtigt at sidde ret med ryggen. Sæt dig godt tilbage i stolen, så du kan støtte ryggen op ad ryglænet, når du læner dig tilbage.



Forholdsregler

Skal du have korsettet på om natten ?:

| | |
|-----|------|
| Ja: | Nej: |
|-----|------|

Skal korsettet bruges, hvis du skal op om natten?:

| | |
|-----|------|
| Ja: | Nej: |
|-----|------|

Må du tage korsettet af i bad ?:

| | |
|-----|------|
| Ja: | Nej: |
|-----|------|

Skal du have hjælp til at tage korsettet ?:

| | |
|-----|------|
| Ja: | Nej: |
|-----|------|

Kontaktoplysninger

Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik:

Mandag-tirsdag og torsdag kl. 8-15

Onsdag kl. 9-15

Fredag kl. 8-14

Tlf: 78454420

Forløbskoordinator for rygpatienter:

Sygeplejerske Pernille Finck, tlf. 20268314. Mandag og torsdag kl. 8-13.30.

Ved nyopståede problemer efter operationen kontaktes Hjerne- og Rygkirurgisk Klinik.

Hvis det drejer sig om sundhedsfaglig problemstilling, beder vi dig ringe hverdage mellem kl. 8-12 (onsdag kl. 9-12).

Ved sundhedsfaglige problemstillinger, som ikke kan vente:

Udenfor Klinikens åbningstid kontaktes

Hjerne- og Rygkirurgisk Sengeafsnit, tlf. 78454460

For yderligere info se:

hjerneogrygkirurgi@auh.rm.dk

Venlig hilsen

Personalet i Hjerne- og Rygkirurgi