

Rygbrud - information om påsætning af korset

Til patienter og pårørende

Generelt

Har du behov for hjælp til tilretning af korsettet efter udskrivelse, skal du kontakte **Terapiafdelingen, Sydvestjysk Sygehus, telefon nr. 7918 2375.**

Er der behov for ændring af medicin ved smerter kontaktes egen læge.

Anbefalinger og evt. restriktioner

Du skal anvende korsettet i _____ måneder/uger

- Hvis ikke andet er oplyst, skal du som udgangspunkt anvende korsettet i tre måneder, og du skal have det på, når du er ude af sengen.
- Din fysioterapeut vil informere dig om, hvilke anbefalinger og eventuelt restriktioner, du skal forholde dig til.
- Du skal undgå at bøje og vride i ryggen de næste tre måneder, hvilket korsettet er med til at sikre.
- Du må ikke løfte noget tungt i perioden, hvor du har korsettet på. Max. 2-5 kg.

For at opnå det bedste behandlingsresultat er det vigtigt, at du anvender korsettet som anvist.

I dit tilfælde:

- Korsettet skal tages på/af i liggende stilling.
- Korsettet må tages på/af i siddende eller stående stilling.
- Du må gerne tage bad uden korset på. HUSK: undgå foroverbøjning og/eller vrid i ryggen!
- Du må ikke tage bad uden korset på.

Andet:

Rygbrud - information om påsætning af korset

3 punkts korset

Du har af lægen fået ordineret et 3-punkts korset som et led i din behandling.

Formålet med behandlingen er at holde ryggen i ro, således at knoglerne kan hele i optimal stilling. Korsetbehandling kan desuden være med til at lindre smerter i ryggen.

Fysioterapeuterne på afdelingen vil lære dig, hvordan du skal tage korsettet af og på. Korsettet skal sidde stramt til kroppen for at sikre, at ryggen holdes i ro, så bruddet kan hele.



Påsætning af korsettet

Påsætning fortil.
Slår rundt om maven



Stram korsettet ved at trække i snorene i hver side.



Rygbrud - information om påsætning af korset

Klik stropperne i hver side af brystpladen og stram til ved at trække i snorene på hver side



Korsettet set bagfra.

Den ekstra høje rygplade vil som udgangspunkt være fjernet fra dit korset.

Korsettet set forfra (se billede 1 side 2)



Korsettet set fra siden.



Rygbrud - information om påsætning af korset

Albueteknik - Ind og ud af seng ved hjælp af albueteknik

For at overholde anbefalinger og eventuelle restriktioner, som beskrevet på første side, skal du lære at komme ind og ud af sengen på en bestemt måde. Under indlæggelsen vil fysioterapeuten og/eller plejepersonalet hjælpe dig med at øve teknikken.

Bøj benene og rul om på siden uden at vride i ryggen.



Før benene ud over sengekanten og skub samtidigt fra i madrassen med nederste albue og øverste hånd.



Når du skal i seng igen, skal du benytte samme teknik i omvendt rækkefølge.



Rygbrud - information om påsætning af korset

Generel information

Tryk

Du bør dagligt holde øje med, om der opstår tryksår eller lignende fra dit korset. Anvend **altid** en tynd undertrøje inderst, så huden undgår direkte kontakt med korsettet.

Vedligehold/vask:

Korsettet må ikke vaskes, men kan rengøres med mild sæbevand på en opvreden klud. Korsettet skal være tørt inden du tager det på igen.

Dagligdag

Når du har korsettet på, må du gerne være oppe og gå omkring. Du må også gerne sidde i en stol, men vær opmærksom på ikke at sidde for lang tid. Lyt til smerterne. Smerterne er din begrænsning.

Tag gerne et hvil i sengen flere gange om dagen, for at give kroppen ro til at komme sig.

Bad

Hvis du må bade uden korset, så tørrer du først overkroppen, tager korsettet på igen, for derefter at tørre benene. På den måde bliver tiden uden korsettet så kort som muligt, og du undgår at bøje for meget i ryggen.

Du må gå det, du kan holde til inden for smertegrænsen. Først inden døre, men efterhånden også spadsereture udendørs.

Smerter

Dine smerter vil stille og roligt blive mindre i løbet af nogle uger, og du kan gradvist øge dit aktivitetsniveau.

Behandlingsredskaber

Fysioterapeuten på afdelingen vil i samarbejde med dig vurdere, om du har behov for at låne behandlingsredskaber med hjem efter udskrivelsen.

Behandlingsredskaber låner du i en begrænset periode fra dit hjemsygehus.

Genoptræning

Den første tid er det vigtigt at gå små ture hver dag, samt holde dig i gang med lette daglige gøremål. Du må lave aktiviteter inden for smertegrænsen og ellers huske at overholde de anbefalinger og/eller restriktioner, du har fået anvist.

Det er lægen, der ved den ambulante kontrol vil tage stilling til, om du skal til genoptræning. Hvis du skal til genoptræning, vurderer lægen, hvornår du må starte. Det er som regel først efter 3-4 måneder, når bruddet er helet. HUSK: det vil dog altid være en individuel vurdering.

Bilkørsel

Bilkørsel, som passager, skal begrænses, da siddende stilling er mest belastende for ryggen. Du skal først selv køre bil eller cykle, når korsettet ikke anvendes længere. Dette for at kunne orientere dig optimalt i trafikken.

Rygbrud - information om påsætning af korset

Øvelse for ryggens stabilitet

Det inderste lag af mave- og rygmuskler har til opgave at stabilisere rygsøjlen.

I starten kan det være svært at mærke musklerne, men har du først lært det, kan du i princippet træne når som helst.

- De inderste mave- og rygmuskler trænes ved lav belastning og med mange gentagelser af øvelsen
- Du skal lave øvelsen i et roligt tempo og kun blive ved, så længe du kan udføre den korrekt
- Du skal kunne trække vejret frit, mens du laver øvelsen
- Du bør lave øvelsen flere gange om dagen

Udførelse af øvelse (se billede):

- Lig med bøjede ben og "sug" navlen ind. Der må ikke ske bevægelse i lænden
- Hold stillingen i ca. 5 sekunder
- OBS: Hvis du har problemer med at få fat i musklerne, kan du prøve at spænde din bækkenbund først.

