

## Patientinformation

# Trepunktskorsett

Du har fått en trepunktskorsett på grund av en skada i ryggraden. Syftet med korsetten är att stabilisera ryggkotorna och förhindra rörelser i det skadade området under läkningstiden.

Trepunktskorsetten skall, om inte läkaren ordinerat något annat, användas 24 timmar om dygnet, vanligen mellan 6–12 veckor. Hör med din läkare exakt vad som gäller för dig.

Trepunktskorsetten skall sitta stadigt för att förhindra rörelse i kotorna. Risken är annars att skadan förvärras eller att läkning uteblir. Korsetten upplevs ofta obekvämt, särskilt i början. Det viktiga är att den sitter åt ordentligt men var uppmärksam så att den inte ger märken eller skavsår på huden. Använd alltid linne eller T-shirt under korsetten för att minska risken för hudirritation. Om korsetten tenderar att "åka upp" så drar du den själv på plats igen. Detta görs lättast i liggande eller stående.

## Så här tar du av och på korsetten i liggande

- Ligg på rygg, vänd över på sidan så att korsettens ryggplatta kan placeras mitt på ryggen. Rulla sedan tillbaka på rygg.
- Placera ramen över bröstkorgen. Övre plattan ska ha stöd mot bröstbenet och nedre mot bäckenet.
- Haka fast remmen med hjälp av spännet på sidan av korsetten.
- Knäpp spännet.

## Vid dusch

**Om** du får lov att ta av korsetten vid dusch tas den av i sittande, tex på en duschpall. Var helt still med ryggen, du får inte böja eller vrida i ryggen. Du kan behöva hjälp av en person i duschmomenten.

## Råd och tips

- Du ska undvika att bära och lyfta tungt under behandlingstiden.
- Det är skonsammast att ta sig i/ur sängen via sidliggande.
- Promenera dagligen så snart du känner att du orkar.
- Var inte rädd att röra på dig med korsetten på.
- Se till att få balans mellan vila och aktivitet.
- Försök att vara aktiv i din vardag. Gör gärna de lättare hushållssysslor som du känner att du klarar.

- Ta bort mattor och sladdar och andra saker i hemmet som kan innebära en ökad fallrisk.
- För att underlätta sittande och uppresning undvik att sitta lågt. En stadig stol med armstöd kan underlätta. Du kan även använda förhöjningsdyna vid behov.
- Om det är svårt att resa sig från sängen kan den behöva höjas. Kontakta arbetsterapeut om behov finns.
- Sitt ner när du tar på dig byxor eller liknande. Lägg upp foten på motsatt knä. Om du inte klarar detta behöver du hjälpmedel. Kontakta en arbetsterapeut om detta.
- Placera gärna saker du använder ofta där du lätt kommer åt dem eftersom du kan vara begränsad i din rörlighet. Exempelvis föremål i köket eller kläder i garderoben.