Information till dig med

3-punkts korsett

Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2015-10-16

Syftet med 3-punkt korsetten är att förhindra framåtböjning av bålen, för att optimera läkning av ryggraden. Korsetten ska placeras med den mindre plattan mot bröstbenet och den bredare bågen vilande strax ovanför höftleden.



Förflyttning ur och i säng

I ryggliggande böjer du upp båda knäna. Rulla över på sidan som en stock med överkroppen och benen samtidigt. Tryck ifrån med armbåge respektive hand samtidigt som benen kommer över sängkanten för att komma upp till sittande.








Används samma teknik när du ska förflytta dig i sängen!

Ta på och av korsett

Placera korsetten över bålen med den kortare plattan över bröstbenet och nedre bygeln på bäckenet.



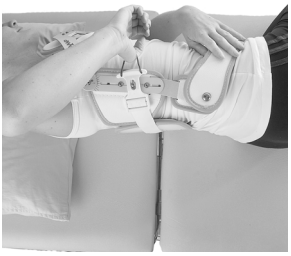
För in ryggplattan under svanken.





Ta tag i ryggbandet så att detta hamnar bakom ryggen. Rulla över på sidan med benen och överkroppen samtidigt och fäst spännet på skruven





Rulla tillbaka på rygg och knäpp spännet på vänster sida.





Korsetten tas av när du ligger på rygg. Knäpp upp spännet på vänster sida genom att pressa in knappen på insidan av spännet. Dra öglan, på högersidan, uppåt och lossa spännet från skruven. Dra bort ryggplattan och lyft bort korsetten.

Vid sittande ska du högsitta för att bibehålla svanken i ryggen och därmed minska belastningen på dina ryggkotor.



Rådgör alltid med din läkare hur du ska förhålla dig med din korsett vid duschsituationer!

Hur länge man ska använda korsetten varierar, *rådgör med din läkare!*

Det är viktigt att du träffar sjukgymnast/fysioterapeut i samband med att korsetten ska avlägsnas för att successivt träna upp rygg- och bukmuskulaturen.

VGR4342