



Jak używać i przyzwyczajać się do gorsetu ortopedycznego?

Docelowo należy używać gorsetu od 22-23 godzin dziennie z przerwą na toaletę i ewentualne ćwiczenia, (jeśli nie można ich wykonywać z gorsetem). W początkowej fazie nie jest możliwe przebywanie w zaopatrzeniu w tak długim czasie. Należy, zatem stopniowo przyzwyczajać organizm do ortezy. Ma to również znaczenie psychologiczne i może być powodem akceptacji lub odrzucenia przez Pacjenta tej formy leczenia.

W początkowej fazie można przyjąć następujące kroki przyzwyczajania do gorsetu:

1 stadium = 6 godzin na dobę (dzień. 1 i 2)

Założyć gorset i nosić go 2 godziny. Po zdjęciu skontrolować i zadbać o pielęgnację skóry. Jeżeli pojawiają się czerwone ślady na skórze należy poczekać aż znikną zanim ponownie założymy gorset. Próbować nie ściągać gorsetu dłużej jak na 1 godzinę. Próbować gorset nosić łącznie przez 6 godzin dziennie

2 stadium = 10 godzin na dobę (dzień. 3 i 4)

Próbować używać gorsetu począwszy od 3 godzin, stopniowo wydłużając do 10 godzin na dzień. Kontrolować regularnie skórę pod gorsetem.

3 stadium = 16 godzin na dobę (dzień. 5 do 9)

Kiedy organizm przystosuje się do noszenia gorsetu przez około 10 godzin na dzień, można nosić go według poniższego harmonogramu.

- Założyć po porannej toalecie
- Zdjąć koło południa (4 godziny później)
- Założyć ponownie około godziny 14:00
- Zdjąć przed wieczornym posiłkiem
- Założyć około godziny 20:00
- Iść spać

4 stadium = 23 godzin na dobę

Od momentu jak stadium 3 noszenia gorsetu nie sprawia żadnych problemów (łącznie ze snem) można przejść do kolejnego etapu noszenia gorsetu bez przerwy (jedynie zdejmować na czas mycia, ćwiczeń pomocniczych i rehabilitacji oraz uprawianego sportu)

Od częstego użytkowania gorsetu a tym samym ucisku, jaki w celach leczniczych wywiera on na określone miejsca kręgosłupa i żeber, mogą wystąpić na ciele czerwone ślady. Jest to całkowicie normalne. Nawet możemy posunąć się do takiego stwierdzenia, że, gdy ślady te nie występują, oddziaływanie gorsetu na ciało jest niedostateczne, czyli korekcja jest niepełna. Czerwone ślady po zdjęciu gorsetu w normalnym układzie muszą w przeciągu godziny ustąpić.