VIGO

Mon corset Boston

ottobock.

Contenu

Le corset **4**

- Qu'est-ce qu'une scoliose ? 4
- Qu'est-ce qu'un corset orthopédique ? 4
- Objectif et port du corset 5
- Hygiène 5
- Vêtements 6
- Accoutumance au corset 6
- Enfiler le corset 7

Les exercices **8**

- exercices de stabilisation et de mobilisation 9
- exercices d'étirement 10
- exercices renforçant les muscles 11

Pratique **13**

Notes **14**

le Corset

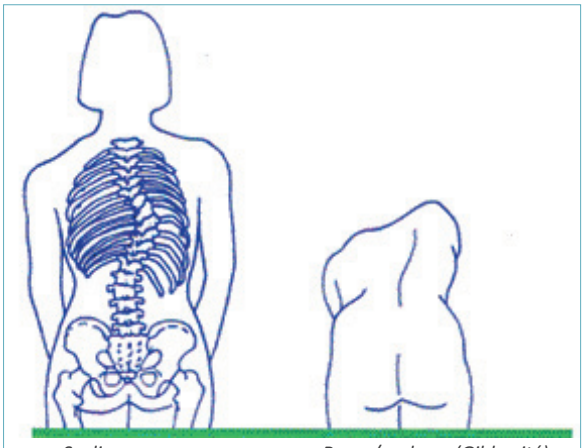
Introduction

Votre médecin traitant vous a renvoyé vers nous parce que vous devez porter un corset orthopédique suite à une scoliose. Avec cette brochure informative, nous tenons à vous donner de plus amples informations sur la scoliose et des conseils pratiques qui vous aideront lorsque vous portez le corset.

À la fin de ce livret, vous trouverez également quelques exercices que vous pourrez faire pour renforcer et/ou entretenir vos muscles du dos et de l'abdomen.

Qu'est-ce qu'une scoliose ?

Par nature, le dos n'est pas parfaitement droit, mais présente trois courbures naturelles : une cavité au niveau des lombes, une convexité à hauteur de la poitrine et de nouveau une cavité au cou.

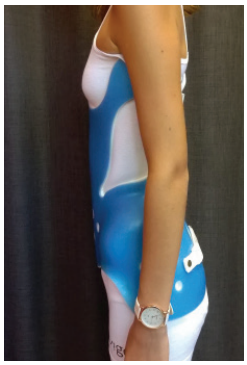


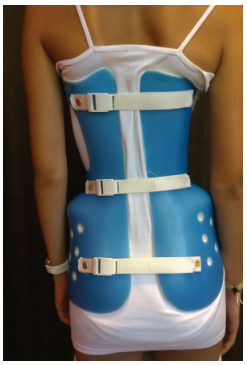
En cas de scoliose, la colonne vertébrale présente toutefois plusieurs courbures et rotations supplémentaires. De ce fait, elle ressemble à une hélice ou un escalier en spirale. Sous l'effet de la rotation des vertèbres, les côtes se déplacent du côté convexe de la courbure vers l'arrière, provoquant ainsi la formation d'une bosse. Celle-ci se voit surtout lorsque vous vous penchez en avant et est le plus prononcé au niveau du thorax.

Lorsqu'il est impossible de complètement corriger une scoliose, par exemple malgré une semelle orthopédique ou une talonnette pour compenser une différence de la longueur de jambes, nous parlons d'une scoliose structurelle. Ce n'est que dans ce type qu'on appliquera une thérapie à corset. Dans la plupart des cas, la cause d'une telle scoliose n'est pas connue, mais il y a souvent aussi un facteur héréditaire. Dans ce cas, on parle d'une scoliose idiopathique.

Qu'est-ce qu'un corset orthopédique ?

Un corset orthopédique est une orthèse corporelle qui crée une pression à certains endroits du dos et des côtes, à contre-sens de la courbure de la colonne vertébrale. De l'autre côté, elle laisse suffisamment de place pour pouvoir corriger au maximum la courbure. Il faut choisir dans ce cas un Brace Boston. Il s'agit d'un module (une forme corrigée du trone) réalisé sur mesures en matière rigide sur le patient. Le module est tapissé à l'intérieur avec de la mousse. En outre, une mosse supplémentaire est placée aux points de pression (points de correction). À l'avant, le corset se ferme avec des fermetures velcro et des agrafes.





Objectif et port du corset

Dans la plupart des cas, un corset orthopédique pourra stabiliser une scoliose. Dans ce cas, une opération n'est pas nécessaire

Il est toutefois important de savoir que si vous ne portez plus le corset, il y a de fortes chances que la courbure reprenne sa forme initiale. Ce n'est que dans certains cas plutôt rares que l'amélioration est permanente.

Le succès de la thérapie dépend de la gravité et de la souplesse de la courbure et de l'âge auquel on commence à porter le corset. La discipline du patient est également un facteur très important. Vous devriez essayer de porter le corset 23 heures sur 24.
Vous devriez uniquement l'enlever pour l'hygiène quotidienne et pour pratiquer du sport

À défaut de porter le corset systématiquement, le résultat ne sera pas optimal.

Hygiène

Le corset se porte toujours avec une chemisette en dessous pour plus de confort (absorption de la transpiration), sinon le corset se salira très vite. Il est important de prévoir suffisamment de chemisettes, surtout par temps chaud, et de régulièrement changer de chemisette. Choisissez une chemisette moulante, pour éviter les plis entre la peau et le corset. Elle doit être suffisamment longue pour qu'elle dépasse du corset en bas. Il est important de choisir des chemisettes sans coutures (pas de coutures sur les côtés), car celles-ci risquent d'irriter la peau. Des chemisettes spéciales pour corset sont disponibles dans l'atelier orthopédique

Chemisette pour corset avec bretelles et emmanchures doublées

Chemisette classique avec manches

Chemisette pour corset sans manches et emmanchures doublées

Le corps doit être lavé régulièrement. Utilisez un savon classique, neutre. N'oubliez pas de bien vous rincer, pour enlever tous les restes de savon. Il est déconseillé de vous enduire la peau de crème (et surtout pas de crème grasse), en raison du risque d'obturation des pores et d'irritation de la peau. Si votre peau est vraiment trop sèche, vous pouvez essayer un lait corporel neutre (non-gras).

Le slip se porte généralement par-dessus le corset, pour pouvoir l'enlever facilement lorsque vous allez aux toilettes. L'élastique et l'éventuelle couture du slip peuvent également provoquer une pression excessive.

Le corset se lave avec de l'eau et du savon neutre. Pour un nettoyage en profondeur, nous recommandons de dégraisser de temps à autre (par exemple une fois par semaine) la face intérieure (mousse) avec de l'éther

Vêtements

Vous pouvez parfaitement porter les vêtements que vous portiez avant. Pour les pantalons serrés, choisissez une taille plus grande étant donné que le corset prend de la place au niveau des hanches. En général, on ne remarque même pas le corset, surtout avec des vêtements plus amples.

Accoutumance au corset

À terme, l'objectif est de porter le corset 23 heures sur 24. Ce ne sera pas évident au début parce que le corset est assez serré et vous devrez vous y habituer. Vous pouvez donc vous habituer graduellement au port du corset à votre propre rythme. Après deux semaines, vous devriez le porter en permanence (23 heures sur 24).

Au début, vous pouvez enlever le corset si la pression devient trop importante. Après une heure, vous devez remettre le corset. Vous devez essayer de le porter un peu plus longtemps chaque jour.

Le schéma ci-dessous est un exemple de la façon dont vous pouvez vous habituer graduellement au corset :

1ier phase = « six heures par jour » (jours 1 et 2)

- Mettez votre corset et essayez de le porter deux heures. Ensuite, enlevez-le, contrôlez et soignez bien votre peau.
- Si vous avez des rides rouges sur la peau, vous devez attendre la disparition de celles-ci avant de remettre l'orthèse.
- Essayez de ne pas enlever le corset pendant plus d'une heure.
- En tout, essayez de porter le corset durant six heures.

2ième phase = « dix heures par jour » (jours 3 et 4)

- Essayez peu à peu de porter le corset plus longtemps (environ 3 heures) pour arriver à un total de dix heures par jour.
- Continuez à bien contrôler la peau.

3ième phase = « seize heures par jour » (jours 6 à 9)

- Lorsque vous supportez bien le corset environ dix heures par jour, vous pouvez structurer vos jours comme suit:
  . Mettre le corset le matin après la toilette matinale
  . Enlever le corset à midi (env. quatre heures plus tard)
  . Remettre le corset vers 14 heures
  . Enlever le corset pour le souper
  . Remettre le corset vers 20 heures
  . N'hésitez pas à vous coucher en portant votre corset

4ième phase = « 23 heures sur 24 »

Dès que vous supportez bien la phase 3 (ne pas enlever le corset durant toute la nuit), vous le gardez même pendant la journée (= ne pas l'enlever), sauf pour vous laver et éventuellement pour faire des exercices et/ou pratiquer du sport.

Attention Sous l'effet de la pression exercée par le corset sur votre dos et vos côtes (en fonction de la scoliose), votre peau peut rougir à certains endroits de votre corps. Ce phénomène est tout à fait normal. Nous estimons même qu'à hauteur des points de pression dans le corset, la peau doit rougir, sinon la pression est trop faible et la correction insuffisante. Or, cette rougeur doit disparaître spontanément en moins d'une heure après avoir enlevé le corset. Si la peau est toujours rouge après une heure, il est question de surpression et vous risquez d'avoir de petites plaies. Dans ces cas, nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec l'atelier orthopédique pour faire corriger le corset.

Enfiler le corset

Il n'est pas facile d'enfiler le corset correctement. Nous vous recommandons de toujours faire appel à quelqu'un pour vous aider.

Vous pouvez suivre les étapes suivantes :

- Tenez-vous debout et enfilez le corset avec la fermeture vers l'avant.
- Veillez à ce qu'il soit bien placé à hauteur de la taille.
- Déplissez la chemisette en la tirant vers le bas et vers l'ouverture.
- Serrez les sangles : passez d'abord les sangles à travers les boucles. Lorsque vous fermez les sangles, retenez le corset de l'autre main, pour éviter que le corset ne tourne en serrant les sangles. Serrez toujours d'abord la sangle centrale, puis la sangle inférieure et en dernier la ceinture supérieure.
- Au moment d'essayer le corset, le technicien marquera l'endroit jusqu'où les sangles doivent être fermées. Ces marques indiquent l'endroit minimum jusqu'où le corset doit être fermé.
- Après une période d'adaptation, il se peut que les sangles doivent être serrées plus loin que les marques. Dans ce cas, prenez contact avec le technicien.

Procédure du suivi médical

- Aujourd'hui, nous prendrons les mesures pour le corset et vous recevrez un rendez-vous pour essayer et finaliser le corset. Cela prendra environ une demi-journée.
- Vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin traitant pour contrôler le corset et pour régler un rendez-vous pour une radiographie.
- Le suivi médical ultérieur est à discuter avec le médecin traitant.

les Exercices

Exercices avec et sans corset

Lorsque vous portez un corset, il est important d'entretenir la force et la souplesse de la colonne vertébrale et de ses structures environnantes, telles que les ligaments et les muscles.

Le corset stabilise le dos et le torse en une position statique. De ce fait, les muscles peuvent s'affaiblir et les articulations peuvent se raidir. Un schéma d'exercice peut y remédier.

Votre kiné vous apprendra de tels exercices, mais nous tenons également à vous donner quelques exercices à titre informatif. Notez qu'un tel schéma d'entraînement peut être adapté individuellement et qu'il a le plus d'effet si vous l'effectuez au moins trois fois par semaine.

Il est conseillé d'apprendre les exercices sans le corset parce qu'ainsi, vous avez mieux conscience de votre corps et il sera plus facile d'apprendre à effectuer les exercices correctement. Ensuite, vous pourrez effectuer le programme d'entraînement avec ou sans corset.

Il y a 3 sortes d'exercices :

- exercices de stabilisation et de mobilisation,
- exercices d'étirement,
- exercices renforçant les muscles.

Exercices de stabilisation et de mobilisation

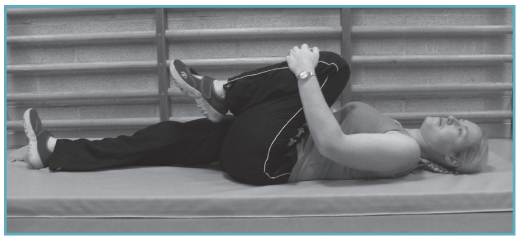
Bascule du bassin

Un exercice très important est celui de la bascule du bassin ou ‘pelvic tilt’ (bascule pelvienne). Le basculement du bassin est un exercice de base et devra toujours être effectué consciemment lorsque vous faites les autres exercices. Les muscles du bas du dos seront étirés, alors que les abdominaux et les muscles fessiers sont renforcés, augmentant ainsi la mobilité du bassin.

Position de départ Allongé sur le dos, genoux pliés, plantes des pieds au sol, les bras le long du corps.

Exécution Lentement serrer les muscles fessiers. Essayez de maintenir le bas du dos en contact avec le sol. Pour cela, vous devrez serrer les abdominaux. Restez dans cette position en comptant jusqu’à 5 et retournez lentement à la position de départ.

Il est important que vous maîtrisiez bien cet exercice. Vous pouvez contrôler en mettant vos doigts entre votre dos et le sol. S’il y a encore de l'espace, vous n’avez pas suffisamment basculé le bassin. Répétez l’exercice une dizaine de fois.



Deux genoux contre la poitrine

Position de départ Allongé sur le dos, les genoux pliés, plantes des pieds au sol, les bras le long du corps.

Exécution Ramenez les deux genoux l’un après l’autre vers votre poitrine, ouvrez-les légèrement pour qu’ils pointent vers les épaules. Maintenez cette position en comptant jusqu’à 5. Remettez une jambe après l’autre en position initiale.

Veillez à uniquement utiliser vos mains pour tenir vos genoux contre la poitrine et non pas pour les tirer vers vous depuis la position initiale. Répétez cet exercice une dizaine de fois.

Exercices d'étirement / Stretching

Ces exercices ont pour but d'étirer les muscles raccourcis. Vous mainte-nez chaque exercice en comptant jusqu'à dix avant de lentement retourner à la position initiale. Exécutez chaque exercice 3 à 5 fois, veillez à adopter une position de départ stable et continuez à respirer calmement pendant les exercices.

Muscles dorsaux

Position de départ Assis sur un tabouret ou une chaise.

Exécution Vous vous penchez lentement vers l'avant, en laissant votre torse s'affaisser. Restez dans cette position pendant quelques secondes et retournez lentement. Mettez éventuellement vos mains derrière le cou pour renforcer la sensation d'étirement.

Muscle de l'avant de la cuisse (M. quadriceps)

Position de départ Debout, en vous appuyant contre une table ou un espalier.

Exécution Ramenez le talon de la jambe gauche vers la fesse gauche. Essayez de basculer le bassin dans cette position, pour éviter de cambrer le dos. Ensuite, changez de jambe.

Le muscle ilio-psoas

Position de départ Le genou arrière posé au sol, la jambe avant formant un angle d'environ 90° au niveau du genou et de la hanche.

Exécution Placez les mains sur la cuisse avant et penchez le tronc vers l'avant. Veillez à garder le dos bien droit, vous pouvez uniquement sentir une tension à l'avant et l'aine de la jambe arrière. Ici aussi, veillez à ne pas cambrer le dos. Changez ensuite de jambe.

Exercices renforçant les muscles

Il est important qu'aussi bien les muscles dorsaux que les abdominaux soient renforcés, parce qu'ils s'affaibliront suite au port du corset. Il faut en quelque sorte former un 'corset musculaire' qui contribue à soutenir la colonne vertébrale.

Exercices des muscles dorsaux

soulever la jambe
Position de départ Allongez-vous sur le ventre avec vos bras le long du corps et vos mains contre les cuisses. Tenez vos épaules à quelques centimètres du sol.

Exécution Basculez votre bassin vers l'arrière et pendant que vous restez dans cette position, vous levez successivement votre jambe gauche et droite tendue quelques centimètres au-dessus du sol. Veillez à bien maintenir le contrôle de votre bassin. (10 fois à gauche, 10 fois à droite).

exercice d'extension
Position de départ Vous êtes allongé sur le ventre en tenant vos mains derrière le cou.

Exécution Levez légèrement vos coudes et votre tronc et restez dans cette position pendant quelques secondes. (10 fois).

rotation du tronc
Position de départ Debout, les jambes écartées, vos mains sur les cuisses.

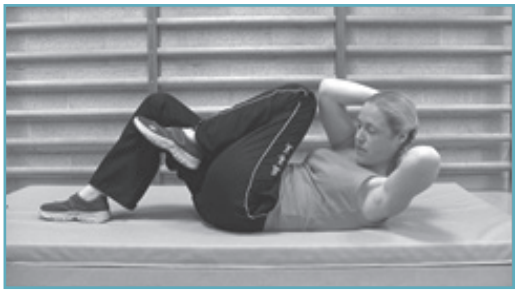
Exécution Vous penchez lentement vers l'avant avec un dos plat jusqu'à ce que le tronc soit en position horizontale. Maintenant, vous tournez successivement le tronc vers la gauche et la droite. (20 fois).

Abdominaux

semi-redressement assis
Il s'agit d'un exercice de base pour les abdominaux qui évite de faire participer les muscles dorsaux. Le demi-redressement assis renforce les abdominaux tout en protégeant le dos.

Position de départ Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les pieds au sol.

Exécution Vous soulevez lentement la tête et les épaules. Pendant que vous maintenez cette position, vous tendez les bras jusqu'à ce que vos mains touchent les genoux.
Restez dans cette position en comptant jusqu'à 5 avant de lentement retourner dans la position initiale. N'oubliez pas que pendant toute la durée de l'exercice, votre bassin doit être basculé au point de complètement toucher le sol. (10 fois)



redressement assis croisé avec mouvement du genou
Position de départ Allongé sur le dos, vos mains sous le cou et les jambes fléchies.

Exécution Effectuez maintenant un redressement croisé en apportant simultanément le genou gauche vers le coude droit. Répétez ensuite avec le coude gauche vers le genou droit. (10 fois pour chaque côté)

la bicyclette
Position de départ Allongé sur le dos, jambes et hanches pliées à 90°, les bras étendus à côté du corps.

Exécution Faites un mouvement de bicyclette en l'air. L'angle des hanches ne peut pas être supérieur à 90°. Faites ce mouvement en comptant jusqu'à 30.

Enfin encore 2 exercices que vous pouvez répéter plusieurs fois pendant la journée en gardant votre corset.

Exercice 1 Position debout, les bras le long du corps et les genoux légèrement fléchis. Basculez le bassin en respirant normalement, tout en gardant les épaules vers le bas. Maintenant, étirez-vous pendant 10 secondes et détendez-vous. Si cet exercice ne pose pas de problème, faites-le plusieurs fois par jour, même en marchant.

Exercice 2 Mettez-vous debout, genoux légèrement fléchis, épaules en arrière, les bras le long du corps ou les mains à la taille. Vous basculez le bassin vers l'arrière. Essayez de fléchir le tronc vers le côté où le corset vous le permet. Donc essayez de vous écarter de la pelotte de correction, qui se trouve à l'intérieur du corset. Cet exercice peut également se faire en position assise.

Pratique

liens utiles

- www.vigogroup.eu
- www.passionsante.be

Votre contact

Vos rendez-vous

Jour	Heure	Localité

Notes

VIGO
ottobock.

Prenez rendez-vous dans
l'une **des agences VIGO**
les plus proches de chez vous.

Nos prestataires orthopédiques
sont heureux de vous accueillir.
Découvrez toutes les agences sur www.vigogroup.eu
Nous travaillons toujours sur rendez-vous afin de
disposer de suffisamment de temps.
Prenez rendez-vous via info@vigogroup.eu

Notre offre

Prothèses
Orthèses
Fauteuils roulants et aides à la mobilité
Chaussures orthopédiques
Semelles

Nos parcours de soins

Orthopédie pédiatrique
Soins aux personnes âgées
Réhabilitation
Brûlures
Paralysie cérébrale
Pieds diabétiques

PROUD PARTNER OF PARALYMPIC TEAM BELGIUM

info@vigogroup.eu | www.vigogroup.eu