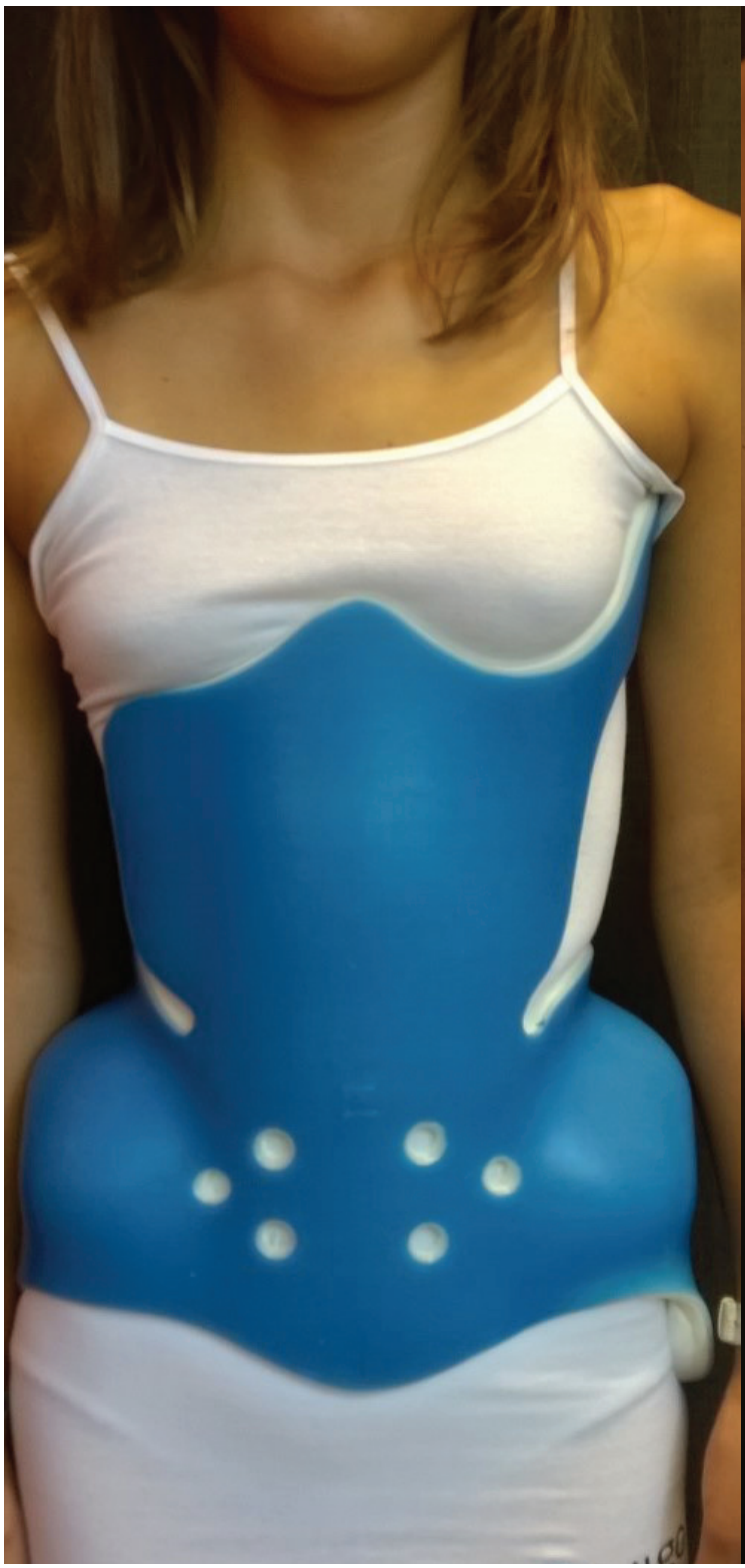
vigo
ottobock.care

Mijn Boston korset



Inhoud / Contenu

het Korset **4**

- Wat is een scoliose? 4
- Wat is een orthopedisch korset? 4
- Doel en dragen van het korset 5
- Hygiëne 5
- Kledij 6
- Gewenning aan het korset 6
- Aantrekken van het korset 7

Oefeningen **8**

- Stabilisatie- en mobilisatieoefeningen 9
- Rekoefeningen / Stretching 10
- Spierversterkingsoefeningen 11

Praktisch **13**

Notities **14**

het Korset

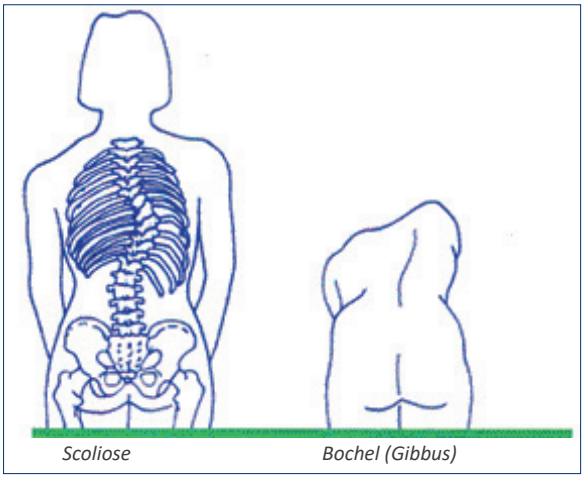
Inleiding

De behandelende arts heeft u naar ons doorgestuurd omdat u vanwege een scoliose een orthopedisch korset moet dragen. Met deze informatie-brochure willen we u wat meer informatie geven over een scoliose en enkele nuttige tips bij het dragen van het korset.

Op het einde van het boekje vindt u ook enkele oefeningen die u kan doen om uw rug- en buikspieren te versterken en/of onderhouden.

Wat is een scoliose?

De rug is van nature uit niet kaarsrecht, maar heeft drie natuurlijke krommingen: een holle bij de lende, een bolle ter hoogte van de borstkas en weer een holle bij de nek.

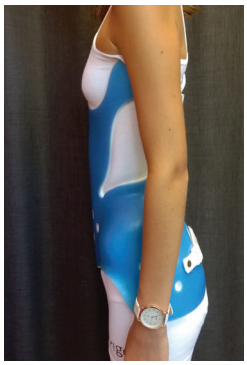


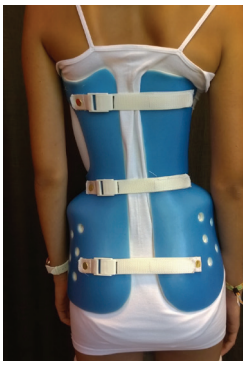
Bij een scoliose vertoont de wervelkolom echter bijkomende krommingen en rotaties, zodat ze er als een schroef of een wenteltrap uitziet.
Door de rotatie van de wervels verplaatsen de ribben zich aan de bolle kant van de kromming naar achter en doen zo een bult ontstaan. Deze valt vooral op als u voorover buigt en is het meest uitgesproken ter hoogte van de borstkas.

Als een scoliose niet volledig kan gecorrigeerd worden, bijvoorbeeld ondanks een schoenophoging ter compensatie van een beenlengteverschil, spreken we van een structurele scoliose. Enkel bij dit type wordt korsettherapie toegepast. In de meeste gevallen is de oorzaak van een dergelijke scoliose niet gekend, maar vaak speelt een erfelijke factor mee. In dit geval spreken we van een idiopathische scoliose.

Wat is een orthopedisch korset?

Een orthopedisch korset is een romporthese die op bepaalde plaatsen op de rug en de ribben druk geeft tegen de ichting van de kromming van de wervelzuil in. Aan de tegenovergestelde kant laat ze ruimte om de kromming zo ver mogelijk te corrigeren. Er werd gekozen voor een Boston Brace. Dit is een module (een gecorrigeerde vorm van de romp) uit harde kunststof die op maat van de patiënt gemaakt is. Aan de binnenkant is deze module met mousse bekleed. Ter hoogte van de drukplaatsen (correctievlakken) wordt er een extra mousse geplaatst.
Het korset sluit achteraan met velcrostrips met clipsluiting.





Doel en dragen van het korset

Een orthopedisch korset zal in de meeste gevallen een scoliose kunnen stabiliseren. Een operatie is dan niet nodig.

Het is wel belangrijk om te weten dat als u het korset niet meer draagt, dat de kans groot is dat de kromming haar oorspronkelijke vorm weer zal aannemen.
Slechts in sommige gevallen wordt er een blijvende verbetering vastgesteld.

Of de therapie slaagt is afhankelijk van de ernst en de soepelheid van de kromming en van de leeftijd waarop met het dragen van het korset gestart werd. Ook de discipline van de patiënt is erg belangrijk. U moet ernaar streven het korset 23 uur op 24 te dragen. U zou het enkel mogen uitlaten voor de dagelijkse hygiëne en tijdens het sporten.

Als het korset niet consequent wordt gedragen, zal het resultaat niet optimaal zijn.

Hygiëne

Onder het korset wordt er steeds een hemdje gedragen om het draagcomfort te verhogen (opnemen van zweet). Anders wordt het korset heel snel vuil. Het is belangrijk voldoende hemdjes te voorzien zodat er, zeker op warme dagen, regelmatig van hemdje kan worden gewisseld. Het hemdje moet strak rond het lichaam zitten, zodat er geen plooien komen tussen de huid en het korset. Het moet voldoende lang zijn, zodat het tot onder het korset kan gedragen worden. Het is belangrijk dat de hemdjes naadloos zijn (geen naden aan de zijkanten). Naden zouden de huid kunnen irriteren. In de orthopedische werkplaats zijn er speciale korsethemdjes te verkrijgen.

korsethemdje met spaghettibandjes en okselflapjes

klassiek onderhemd met mouwen

korsethemdje zonder mouwen en okselflapjes

Het lichaam moet regelmatig gewassen worden. Dit mag met een gewone, neutrale zeep. Vergeet niet goed af te spoelen, zodat er geen zeepresten achter blijven. Het is af te raden uw huid in te smeren met crème (zeker geen vettige crème), omdat de poriën hierdoor kunnen verstoppen en irritatie kan ontstaan. Als de huid echt te droog is, kan u wel experimenteren met een neutrale (niet vettige) bodymilk.

De slip wordt meestal boven het korset gedragen, zodat die gemakkelijk kan worden uitgetrokken om naar het toilet te gaan. Ook de elastiek en eventuele naad van de slip kunnen overdruk veroorzaken.

Het korset kan u uitwassen met water en neutrale zeep. Er wordt aangeraden de binnenkant (mousse) af en toe (bijvoorbeeld één keer per week) te ontvetten met ether voor een grondige reiniging.

Kledij

U kan gewoon gekleed gaan als voordien. Strakke broeken zullen wel een maatje groter moeten genomen worden, omdat het korset wat ruimte inneemt bij de heupen. Met de meeste kleren ziet u haast niets van het korset en zeker niet met iets lossere kledij.

Gewenning aan het korset

Op termijn is het de bedoeling het korset 23 op 24 uur te dragen. In het begin valt dat niet mee omdat het korset nogal strak zit en daar moet u aan wennen. U mag daarom het dragen op uw eigen tempo opbouwen, met de bedoeling het na twee weken voltijds (23 op 24 uur) te dragen.

In het begin mag het korset uitgedaan worden als de druk te hoog wordt. Na een uurtje moet u het korset dan weer aantrekken. Elke dag probeert u het iets langer te dragen.

Hieronder vindt u een voorbeeld van een opbouwschema :

1ste stadium = “zes uur per dag” (dag 1 en 2)

- Doe het korset aan en tracht het twee uur te dragen. Doe het dan uit en controleer en verzorg de huid goed.
- Als er zich rode strepen op de huid vertonen, moet u wachten tot deze verdwenen zijn vooraleer u de orthese terug aantrekt.
- Probeer het korset niet langer dan een uur uit te laten.
- Tracht het korset in totaal gedurende zes uur te dragen.

2de stadium = “tien uur per dag” (dag 3 en 4)

- Probeer het korset stilaan langer aan te houden (ongeveer 3 uur) en streef naar een totaal van tien uur per dag.
- Blijf de huid goed controleren.

3de stadium = “zestien uur per dag” (dag 6 tot 9)

- Wanneer u het korset ongeveer tien uur per dag goed verdraagt, kan u de volgende dagindeling volgen:
- Aandoen ’s morgens na het ochtendtoilet
- Uitdoen ’s middags (viertal uur later)
- Aandoen rond 14 uur
- Uitdoen voor het avondeten
- Aandoen rond 20 uur
- Ga er gerust mee slapen

4de stadium = “23 op 24 uur”

Eenmaal u stadium 3 goed kan verdragen (de ganse nacht aanhouden) tracht u het korset ook overdag niet meer uit te doen, behalve om u te wassen, voor eventuele oefeningen en/of om te sporten.

Opgelet Omdat het korset druk uitoefent op uw rug en uw ribben (in functie van de scoliose) kan op bepaalde plaatsen op uw lichaam de huid rood kleuren. Dit is een normaal fenomeen. Wij zijn zelfs van mening dat ter hoogte van de drukpunten in het korset de huid moet rood kleuren, anders is de druk te laag en zal er onvoldoende correctie zijn. Die roodheid moet echter na het uitdoen van het korset binnen het uur spontaan verdwijnen. Als na een uur de huid nog steeds rood is, is er sprake van overdruk en kunnen er wondjes ontstaan. In dit geval wordt er aangeraden een afspraak te maken in de orthopedische werkplaats om het korset te laten corrigeren.

Aantrekken van het korset

Het is niet eenvoudig een korset op een goede manier zelf aan te trekken.
Er wordt aangeraden dit steeds met een helper te doen.

U kan de volgende stappen volgen:

- Sta recht en trek het korset aan met de sluiting naar achter.
- Let erop dat de opening in het midden van de rug zit en de vernauwing in het korset (aan de binnenzijde) ter hoogte van de taille.
- Trek alle plooitjes uit het hemdje door het naar beneden en naar de opening te trekken.
- Het aantrekken van de banden: steek eerst de banden door de gespen. Houdt bij het sluiten van de banden, met de andere hand het korset wat tegen. Dit voorkomt dat het korset gaat draaien bij het aantrekken. Trek steeds eerst de middelste band aan, dan de onderste en als laatste de bovenste.
- Zorg ervoor dat de opening achteraan overal even groot is. De banden moeten boven- en onderaan even ver aangetrokken zijn, anders trekt u het korset scheef.
- De orthopedisch technicus zet markeringen op de velcroriemen die u een indicatie geven hoe hard je de banden minimaal moet aantrekken. U mag na verloop van tijd de banden harder aantrekken als dat wordt verdragen. De opening moet steeds evenwijdig blijven. Indien nodig neemt u contact op met uw technieker.

Procedure van de verdere medische opvolging

- Vandaag wordt het korset opgemeten en krijgt u een afspraak voor het passen en afwerken van het korset. Dit neemt ongeveer een halve dag in beslag.
- Er moet een afspraak gemaakt worden bij de behandelende arts om het korset te controleren en een RX in te plannen.
- De verdere medische opvolging moet met de behandelende arts besproken worden.

de Oefeningen

Oefeningen met en zonder het korset

Wanneer u een brace of korset draagt, is het belangrijk om de kracht en de lenigheid van de wervelkolom en haar omringende structuren, zoals ligamenten en spieren, te onderhouden.

Het korset houdt de rug en de romp in een statische positie, waardoor de spieren kunnen verzwakken en de gewrichten minder beweeglijk worden. Een oefenschema kan dit verhelpen.

Dergelijke oefeningen zullen u aangeleerd worden bij uw kinesitherapeut, maar ter informatie krijgt u ook van ons enkele oefeningen mee. U moet er rekening mee houden dat zo'n oefenschema individueel aangepast kan worden en het meest effect heeft als u het minimaal een drietal keer per week uitvoert.

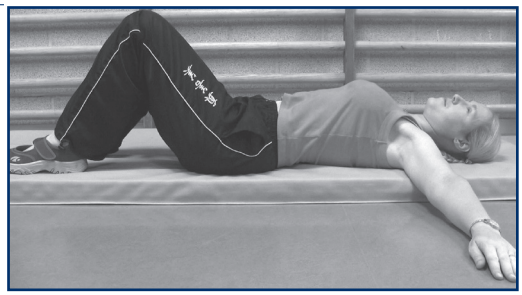
Er wordt aangeraden om de oefeningen aan te leren zonder het korset omdat u zo een beter lichaamsbesef hebt. Daardoor is het gemakkelijker de oefeningen op een correcte manier uit te voeren. Nadien kan u het oefenprogramma al dan niet met het korset aan uitvoeren.

Er zijn 3 soorten oefeningen:

- stabilisatie- en mobilisatieoefeningen,
- rekoefeningen,
- spierversterkende oefeningen.

Stabilisatie- en mobilisatieoefeningen

Bekkenkanteling

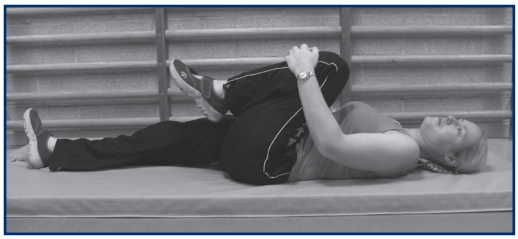


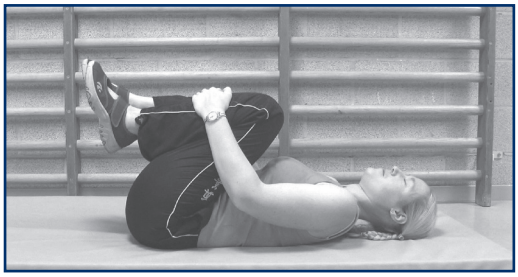
Een zeer belangrijke oefening is de bekkenkanteling of de 'pelvic tilt'. Het kantelen van het bekken is een basisoefening en zal tijdens het uitvoeren van alle andere oefeningen steeds bewust uitgevoerd moeten worden. De lage rugspieren zullen gerekt en de buik- en bilspieren versterkt worden zodat de mobiliteit van het bekken toeneemt.

Uitgangshouding Ruglig, de knieën gebogen, voetzolen op de grond, armen naast het lichaam.

Uitvoering Langzaam de bilspieren opspannen. Tracht de volledige lage rug in contact te brengen met de ondergrond. Hiervoor zal u ook de buikspieren moeten aanspannen. Hou deze positie ongeveer 5 tellen aan en keer dan langzaam terug naar de beginpositie.

Het is belangrijk dat u deze oefening goed beheerst. U kan ze controleren door uw vingers tussen de rug en de ondergrond te steken. Als er daar teveel ruimte is, hebt u het bekken onvoldoende gekanteld. U herhaalt dit een tiental keer.





Twee knieën naar de borst brengen

Uitgangshouding Ruglig, de knieën gebogen, voetzolen op de grond, armen naast het lichaam.

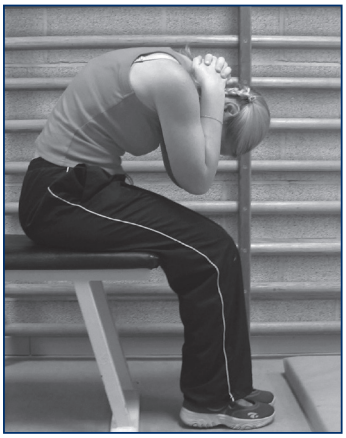
Uitvoering U brengt de beide knieën één voor één naar de borst, laat ze lichtjes open gaan zodat ze naar de schouders wijzen. U houdt deze positie gedurende 5 tellen aan. Breng één voor één de benen terug naar de beginpositie.

Let er op dat u uw handen alleen gebruikt om de knieën tegen de borst te houden en niet om ze vanuit de beginpositie naar u toe te trekken. U herhaalt dit een tiental keer.

Rekoefeningen / Stretching

De rekoefeningen hebben tot doel de verkorte spieren uit te rekken. U houdt elke oefening een tiental tellen aan en keert dan langzaam terug naar de beginpositie. U voert elke oefening 3 tot 5 keer uit, zorgt voor een stabiele uitgangshouding en blijft rustig ademen tijdens de oefeningen.

Rugspieren



Uitgangshouding In zit op een krukje of gewone stoel.

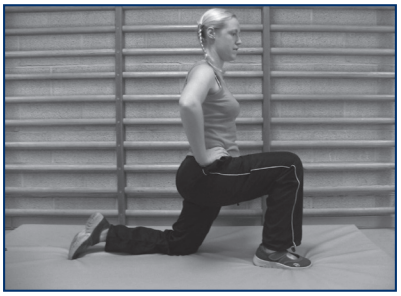
Uitvoering U buigt langzaam voorover, laat de romp doorhangen. Enkele tellen aanhouden en langzaam terugkeren. Breng eventueel de handen in de nek om het rekgevoel te versterken.

Voorste dijbeenspier (M. quadriceps)

Uitgangshouding In stand, steunend aan een tafel of sportraam.

Uitvoering Breng de hiel van het linker been naar de linker bil. Tracht in deze houding een bekkenkanteling uit te voeren, zodat u de rug niet hol trekt. Vervolgens wisselt u van zijde.

Rug- en lendespierspier (M. iliopsoas)



Uitgangshouding In voorwaartse uitvalsstand met de achterste knie gesteund op de grond, het voorste been is ongeveer 90° gebogen in de knie en de heup.

Uitvoering Plaats de handen op het voorste bovenbeen en neig de romp voorwaarts. Zorg ervoor dat de rug recht blijft, u mag alleen spanning voelen aan de voorzijde en de lies van het achterste been. Hier ook opletten dat u geen holle rug trekt. Verwissel vervolgens van zijde.

Spierversterkingsoefeningen

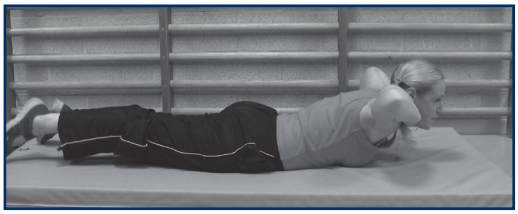
Het is belangrijk dat zowel de rugspieren als de buikspieren versterkt worden, omdat deze door het dragen van een korset in kracht gaan afnemen. Er moet als het ware een ‘spierkorset’ gevormd worden dat meehelpt aan een goede ondersteuning van de wervelkolom.

Rugspieroefeningen

heffen van het been
Uitgangshouding Ga op uw buik liggen met uw armen langs het lichaam en uw handen tegen uw dijbenen aan. Zorg dat u de schouders enkele centimeter van de grond afhoudt.

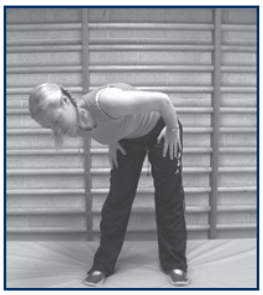
Uitvoering Kantel nu uw bekken weer achterover en terwijl u dit volhoudt, tilt u de gestrekte benen afwisselend links en rechts tot enkele centimeters van de grond. Let goed op dat u de bekkencontrole behoudt. (10 keer links, 10 keer rechts).

extensie oefening
Uitgangshouding U ligt op uw buik en houdt uw handen in de nek.

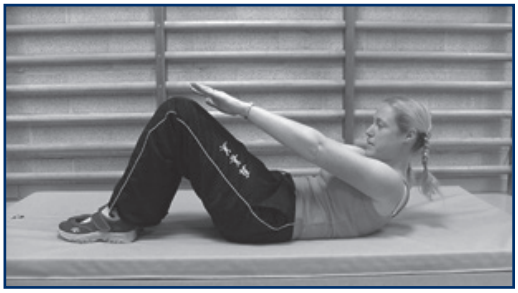


Uitvoering Nu gaat u de ellebogen en de romp lichtjes heffen en enkele tellen aanhouden. (10 keer).

romprotatie
Uitgangshouding U staat met uw benen gespreid, uw handen op uw rug.



Uitvoering U buigt langzaam voorover met een vlakke rug totdat de romp horizontaal is. Nu draait u de romp beurtelings naar links en rechts.(20 keer).

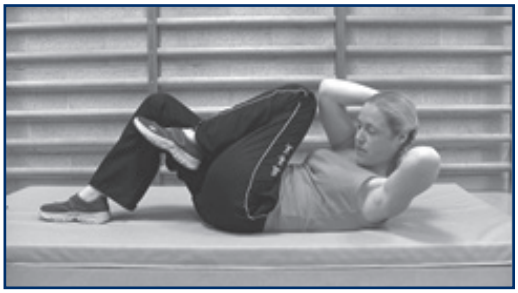


halve sit-up

Dit is een basis buikspieroefening waarbij wordt vermeden dat de rugspieren meewerken. De halve sit-up versterkt de buikspieren, maar beschermt bovendien de rug.

Uitgangshouding U ligt op uw rug, de benen gebogen en de voeten op de grond.

Uitvoering U heft langzaam uw hoofd en schouders. Terwijl u deze positie aanhoudt gaat u de armen strekken zodat de handen de knieën raken.
Hou deze positie 5 tellen aan en keer nadien langzaam naar de beginpositie terug. Vergeet niet dat tijdens het hele verloop van de oefening het bekken zodanig gekanteld moet zijn, dat het volledig de ondergrond raakt. (10 keer)



schuine sit-up met kniebeweging

Uitgangshouding U ligt op u rug, de handen in de nek en de benen gebogen.

Uitvoering Voer nu de sit-up schuin uit terwijl tegelijkertijd de linker knie naar de rechter elleboog wordt gebracht. Hetzelfde doet u met de linker elleboog naar de rechter knie. (10 keer per zijde)

fietsen

Uitgangshouding U ligt op uw rug, benen en heupen 90° gebogen, armen zijwaarts naast het lichaam.

Uitvoering Voer een fietsbeweging uit in de lucht.
De hoek in de heupen mag niet groter dan 90° worden.
Fiets gedurende 30 tellen.

Tenslotte nog 2 oefeningen die u tijdens de dag meermaals kan herhalen met het korsetje aan.

Oefening 1 U gaat rechtop staan met de armen langs het lichaam en de knieën licht gebogen. U kantelt nu weer uw bekken achterover terwijl u rustig blijft doorademen. U houdt daarbij uw schouders laag en breed. Nu strekt u uzelf goed uit gedurende 10 tellen en daarna ontspant u weer. Als dit zonder problemen gaat, doet u deze oefening vaker op een dag en probeert u ze ook tijdens het lopen uit te voeren.

Oefening 2 U gaat rechtstaan met ontspannen, licht gebogen knieën, schouders mooi naar achter en met de armen langs het lichaam of met uw handen in uw taille. U probeert met uw borstkas zijwaarts te schuiven naar die zijde waar de orthese het toelaat terwijl uw bekken gestabiliseerd is: u probeert u dus als het ware weg te trekken van de pelotte (het drukkussentje) die aan de binnenzijde van uw orthese geplaatst is. M.a.w. u beweegt uw bovenlichaam terwijl uw bekken niet beweegt.
Deze oefening kan u ook zittend uitvoeren

Praktisch

nuttige links

- www.vigogroup.eu
- www.gezondheid.be
- www.scoliose.nl
- http://users.telenet.be/zeldzame.ziekten/List.s/Scoliose.htm

uw contactpersoon

uw afspraken

Dag	Uur	Plaats

Notities

vigo
ottobock.care

Contacteer ons

Maak een afspraak bij één van de VIGO vestigingen in jouw buurt. Onze zorgverstrekkers ontvangen je graag.
Ontdek alle vestigingen op **www.vigogroup.eu**

We werken steeds op afspraak zodat we voldoende tijd kunnen voorzien.
Maak een afspraak via **info@vigogroup.eu**

Ons aanbod

- Prothesen
- Orthesen
- Rolstoelen en mobiliteitshulpmiddelen
- Orthopedische schoenen
- Steunzolen

Onze unieke zorgtrajecten

- Kinderorthopedie
- Ouderenzorg
- Revalidatie
- Brandwonden
- Cerebrale parese
- Diabetesvoeten

info@vigogroup.eu | www.vigogroup.eu |