



Sådan bruger du et korset

Følg denne vejledning, når du skal bruge og rengøre dit korset.

FORMÅL MED KORSETTET

Korsettet kan hjælpe dig med at:

- støtte din lænd, så du kan slappe af i musklerne omkring ryggen
- mindske dine gener i lænden.

SÅDAN BRUGER DU KORSETTET

- Brug korsettet, som din fysioterapeut har anbefalet, eller efter behov.
- Du må gerne sidde med korsettet på, hvis det lindrer dine smerter.
- Brug ikke korsettet, hvis det giver dig flere smerter.
- Brug ikke korsettet om natten, eller når du hviler dig.

SÅDAN TAGER DU KORSETTET PÅ

- Tag korsettet på uden på undertøjet.
- Det isyede mærke skal vende opad.
- Eventuelle stropper skal sidde yderst.
- Spænd korsettet nedefra og regulér derefter med de yderste, smalle stropper.
- Korsettet skal sidde, som fysioterapeuten har anbefalet dig.

SÅDAN RENGØR DU KORSETTET

- Vask korsettet i vaskemaskinen på 40 grader og læg det til tørre.
- Korsettet må ikke komme i tørretumbleren.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Farsø**
Tlf. 97 65 31 60

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Thisted**
Tlf. 97 65 00 60