

# 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
- holde din lænd i en hensigtsmæssig stilling
- mindske dine gener i lænden.

## SÅDAN BRUGER DU KORSETTET

- Brug korsettet i dagtimerne efter behov, og især ved arbejde, der belaster ryggen.
- 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 undertrøjen og inden under underbukserne.
- 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.
- Spænd i dine mave- og rygmuskler, når du tager korsettet af og på. Det stabiliserer din lænd.

## 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 Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10