

# Sådan bruger du en holdningsorthose

Følg denne vejledning, når du skal bruge og rengøre din holdningsorthose.

## FORMÅLET MED HOLDNINGSORTHOSEN

Holdningsorthosen kan hjælpe dig med at:

- korrigere din kropsholdning
- holde din ryg ret
- mindske dine smerter.

## SÅDAN BRUGER DU HOLDNINGSORTHOSEN

- Brug holdningsorthosen i dagtimerne efter behov.
- Brug ikke orthosen, hvis den giver dig flere smerter.
- Brug ikke orthosen om natten.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Når du tager orthosen på, skal det syede mærke være på ydersiden.
- Hold ryggen ret og spænd muskelkorsettet, imens du tager orthosen på.

## SÅDAN RENGØR DU HOLDNINGSORTHOSEN

- Vask orthosen i vaskemaskinen på 40 grader. Orthosen 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