

Sådan bruger du lændekorset

Du har lånt et lændekorset, så vi kan vurdere, om det kan støtte din lænd i belastende situationer og dermed mindske dine smerter.

Hvis du har positiv effekt af at bruge korsettet, vil lægen i Rygambulatoriet henvise dig til en bandagist. Sammen med dig vil bandagisten ansøge kommunen om bevilling af korset. Der er dog visse betingelser, der skal være opfyldt, for at du kan få korsettet bevilget. En betingelse kan fx være degenerative forandringer i lænden.

Du kan selv købe et korset i bandagistcentre eller i forretninger, der forhandler sygeplejeartikler samt i sportsforretninger.

SÅDAN GØR DU

Tag korsettet på

Når du tager korsettet på, skal du tage fat i begge ender af korsettet og strække det ud til begge sider med dine arme for at spænde elasticiteten i korsettet bagtil over lænden. Herefter skal du lukke korsettet fortil. De ekstra elastikker strammes til på samme måde.



Brug korsettet:

- når du belaster din ryg og i situationer, hvor du har erfaring for, at dine smerter forværres

- hvis du er træt i lænden eller mærker optræk til smerteforværring.

Brug ikke korsettet:

- hvis smerter i lænd eller ben forværres
- mere end cirka 6 timer dagligt.

OBS: Det er vigtigt at du fortsat træner dine mave- og rygmuskler.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Vask på skåneprogram

Korsettet kan vaskes på skåneprogram (40 grader) i vaskemaskine og bør tørre liggende.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø
(Rygambulatoriet)**
Tlf. 97 65 34 78