

# Sådan gør du, når du har fået et plastkorset til behandling af brud på rygsøjlen

Du har fået konstateret et stabilt brud på din rygsøjle. Derfor skal du i cirka 3 måneder bruge et plastkorset, som lindrer smerterne og stabiliserer bruddet, imens knoglen heler.

## SÅDAN BRUGER DU PLASTKORSETTET

Korsettet er lavet af et plastmateriale, som ved opvarmning til 70 grader kan modelleres og formes, så det passer til din krop. Materialet er åndbart og kan tørres af med en fugtig klud.



### Undgå høje temperaturer

Hvis korsettet udsættes for høj varme, bliver materialet blødt og mister faconen. Derfor skal du undgå sauna og direkte sol.

### Brug en trøje under korsettet

Vi anbefaler, at du bruger en bomuldsundertrøje eller T-shirt under korsettet for at undgå gener på huden. Hvis du oplever, at korsettets kanter generer dig, og du har brug for at få rettet korsettet, skal du kontakte os.

### Tag bad uden korsettet

Du må tage korsettet af, når du skal i bad. Hvis du føler dig usikker, skal du sidde ned, mens du bader.

### Tag korsettet af om natten, og når du hviler

Du skal ikke bruge korsettet om natten, og heller ikke når du ligger ned og hviler dig. Tag korsettet af og på, mens du står op.

## SÅDAN GØR DU DE FØRSTE 3 MÅNEDER

Du skal følge nedenstående anvisninger i de første 3 måneder.

### Respektér kroppens signaler

Husk at lytte til din krop. Træthed kan og skal ikke arbejdes væk. Skift ofte mellem at ligge, sidde, stå og gå.

### Lig med en pude mellem eller under knæene

Når du ligger på ryggen, kan en pude eller lignende under knæene være en god støtte. Når du ligger på siden, kan du have en pude mellem knæene.

### Vend dig med stiv krop

Når du ligger ned og skal vende dig, skal du trille med stiv krop, ligesom en træstamme.

### Rejs dig og læg dig således

Sådan rejser du dig fra din seng:



Bøj benene og vend dig om på siden uden at vride i ryggen, således at skuldre og hofte følges ad.



Før benene ud over sengekanten samtidig med, at nederste albue og øverste hånd skubber fra på madrassen.

Gør det i omvendt rækkefølge, når du lægger dig.

### Sid med god støtte i ryggen

Sid i en stol med god støtte i ryggen, eventuelt med en pude i lænden. Du må ikke bøje mere end 90 grader i hoften, og derfor anbefaler vi, at du sidder på en skråpude. Sid ikke længere tid, end det føles behageligt.

### Løft rigtigt

Begynd med kun at løfte få kilo.

- Bøj i knæ og hofter, men ikke i ryggen.
- Spænd "muskeltorsetet", som er musklerne i bækken, mave og ryg.
- Hold byrden tæt til kroppen.
- Undgå vrid i ryggen.
- Løft ved at strække benene.

### Fordel dine gøremål

Fordel dine gøremål ud over hele dagen, så du har tid til at hvile ind i mellem. Undgå tungere opgaver eller få hjælp til dem.

### Hold dig fysisk aktiv

Det er vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv for at opnå og vedligeholde et tilfredsstillende aktivitetsniveau. Du kan fx dagligt gå ture og udføre lettere husarbejde, hvis dette ikke giver dig smerter. Vær opmærksom på, at du ikke arbejder i en foroverbøjet eller akavet stilling, da dette belaster ryggen.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Forvent at have smerter

Det er normalt at have smerter efter et knoglebrud. Korsettet i sig selv vil lindre dine smerter, men du kan have brug for smertestillende medicin i en periode. I så fald lægger vi en behandlingsplan for dig. Smerterne kan være til stede i op til 3 måneder, men vil være aftagende efter cirka 2-3 uger.

### Vent med selv at køre bil men vær gerne passager

Du må være passager i bil, bus eller tog fra den dag, du kommer hjem fra sygehuset. Begynd med korte ture og hold hyppige pauser. Vi anbefaler, at du ikke kører længere ture i de første 6 uger, og at du sidder på en skråpude under kørslen. Efter 3 måneder må du gerne være chauffør igen.

### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode. Hvor længe, du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 2-3

måneder efter et brud på rygsøjlen, men tal med lægen om netop dit behov.

### Genoptag dit samliv

Du må genoptage dit seksualliv, når du føler dig i stand til det. Undgå stillinger, der udløser smerter.

## KONTROL

Vi indkalder dig til røntgenkontrol og undersøgelse hos læge eller sygeplejerske efter cirka 3 måneder. Samme dag bliver du tilset af en fysioterapeut, som vil vejlede dig i daglige aktiviteter og vise dig, hvordan du fremover kan træne.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 23 94

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 08.00 – 15.00