



Indossi  
il **CORSETTO**?  
Ecco i  
consigli di

**isico**

disegni di  
CEVI

Testi e stampa a cura di Isico

Illustrazioni di Cevì

Prima edizione ottobre 2016

[www.isico.it](http://www.isico.it)

© Copyright 2016 Isico

*Troverai qui tutti i consigli più utili per gestire nel modo migliore la tua terapia con il corsetto e per superare alcune difficoltà che si possono presentare.*

*Ricorda comunque che se incontrerai dei problemi che non riesci a risolvere, soprattutto nel primo periodo di terapia, è opportuno chiedere aiuto direttamente al tecnico ortopedico, al tuo medico o al fisioterapista che ti segue per gli esercizi.*

---

## Come usare il tuo CORSETTO

**Indossa scrupolosamente il corsetto per le ore prescritte dal tuo medico:** ottieni la correzione desiderata e non comprometti la terapia.



Nell'arco della giornata **le ore di libertà prescritte devono essere continuative** e non spezzate.



Hai il diritto di scegliere in quale momento della giornata toglierti il corsetto: nessuno ti deve imporre alcun orario.

**Indossa il corsetto per le ore prescritte fin da quando te lo consegnano la prima volta:** puoi avvertire dei fastidi dovuti al fatto che la schiena non cede alle spinte del corsetto, dopo 24-48 ore opporrà sempre meno resistenza e i fastidi andranno scomparendo. La prima notte farai molta fatica a dormire, la seconda sarai stanco e dormirai un sonno profondo, dalla successiva non avrai più problemi!

**Allaccia sempre il corsetto il più stretto possibile.**

**Appena riesci** vai oltre i segni di riferimento che ti ha fatto il medico: sarà meno visibile e soprattutto porterà a migliori risultati più rapidamente. Inoltre, se lo tieni ben stretto quando cammini, corri o stai seduto, si muove meno e ti darà meno fastidio.

**Ricorda, se lo tieni largo ci sono diversi svantaggi:** si vede di più, dà più fastidio e comprometti il risultato.



**Per indossare il corsetto distenditi** su un tappeto o su un'altra superficie rigida. Se porti un corsetto che arriva fino alle ascelle, tiralo bene su prima di stringerlo, in modo che quando ti rialzi il corsetto non preme troppo sul bacino. Fai diversamente solo quando non hai alternative.

Mentre indossi il corsetto, lo togli o lo impugni per spostarlo, **non impugnarlo mai per la chiusura sternale.**



**Dopo mangiato** potresti sentire che il corsetto preme eccessivamente sull'addome. Se ti dà fastidio, **allenta un po' la chiusura per 30 minuti**, ma non toglierlo completamente.

**Quando ti togli il corsetto per la tua seduta di cinesiterapia** (esercizi senza corsetto) e lo rimetti terminata la ginnastica, considera questo tempo come se l'avessi tenuto, perché anche se non lo stavi indossando hai eseguito dei movimenti di autocorrezione che riproducono la correzione ottenuta dal corsetto.

Se il tuo corsetto ha delle barre **puoi farle ricoprire con delle fasce**, per non strappare i vestiti e le lenzuola.

**Quando indossi il corsetto non adagiarti dentro ma usalo attivamente**, sostenendo la colonna come se non ci fosse.

Soprattutto nella posizione seduta, evita di appoggiarti con il tratto lombare al corsetto.





L'estate può essere una stagione critica per chi indossa il corsetto. **Sfrutta le tue ore di libertà nelle ore più afose** della giornata. Aiutati con aria condizionata e ventilatori.

Se stai indossando il **corsetto a tempo pieno ti conviene trascorrere le vacanze in montagna**, dove fa più fresco! Se vivi in una località di mare attieniti sempre alla prescrizione del dottore: concediti un bagno rinfrescante nelle ore di libertà.



**Se il corsetto comincia a diventare stretto non aspettare di non riuscire più a portarlo:** provvedi subito a farlo sistemare. Rivolgiti all'officina che l'ha confezionato, al fisioterapista che ti segue o al medico che l'ha prescritto, per verificare se davvero è diventato piccolo per cui occorre modificarlo o confezionarne uno nuovo, o se semplicemente non lo indossi nel modo corretto.

**Se il corsetto si rompe,** provvedi subito a fare delle correzioni di emergenza e prendi contatto con l'officina ortopedica per farlo sistemare.

**IN OGNI CASO, NON PUOI RESTARE SENZA CORSETTO** per non vanificare in pochi giorni mesi e mesi di lavoro che **TU HAI FATTO**. Se proprio devi restare senza, rimani a letto finché non te lo renderanno, evitando così di caricare la colonna.



# Cosa puoi Fare con il tuo Corsetto

**Il corsetto permette una buona libertà di movimento.** La respirazione non è assolutamente limitata. Puoi camminare e correre o viaggiare in auto senza grossi problemi.

**Puoi viaggiare in aereo,** ma ti consigliamo di portare la prescrizione medica e farne una traduzione in inglese. Richiedi la dichiarazione presso la nostra segreteria, se indossi un corsetto prescritto da un medico di ISICO.



**Il codice della strada non vieta espressamente l'uso del corsetto alla guida della bicicletta o di un moto veicolo.** Verifica però se ci sono limitazioni con la tua assicurazione.

**Frequenta le normali lezioni di Educazione Fisica scolastica,** evita solo quelle attività che il corsetto ti impedisce (es. salto in alto, capriole...).

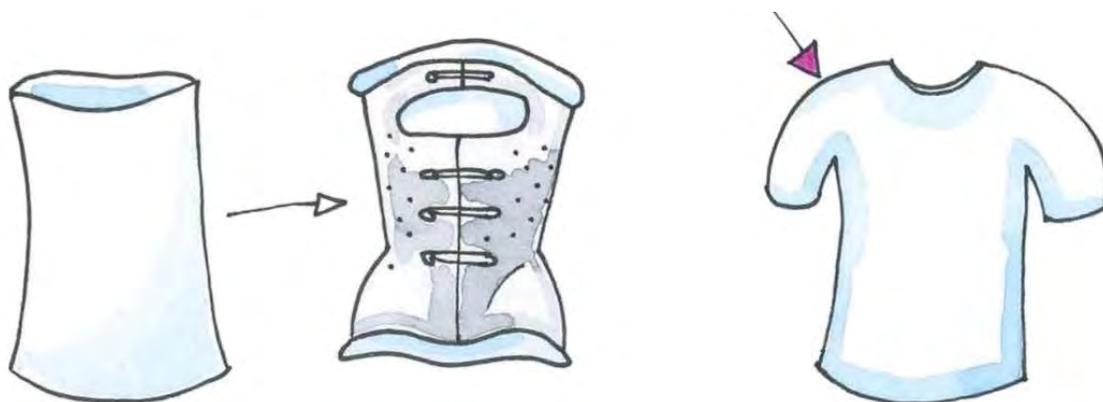
Se il tuo professore di educazione fisica si oppone, chiedi al tuo medico un certificato: fare sport è essenziale per non perdere muscolatura. **È IMPORTANTE CONTINUARE A PRATICARE LO SPORT CHE FACEVI PRIMA DI INDOSSARE IL CORSETTO,** salvo diversa indicazione del medico. Scegli tu se farlo nelle ore di libertà o indossando il corsetto (in questo caso evitando unicamente gli sport che richiedono il contatto corpo a corpo).



**RICORDA! È importante eseguire (a casa e/o in palestra) gli esercizi specifici di ginnastica.** In questo modo il corsetto diventa ancora più efficace e i muscoli che sostengono la colonna rimangono ben allenati.

# Prenditi cura della tua pelle

**Controlla e proteggi la tua pelle**, in particolare nei punti in cui il corsetto preme maggiormente. **Fai una doccia tutti i giorni**. Indossa sotto al corsetto una **maglietta di cotone possibilmente aderente**, con la mezza manica e senza giunture laterali (eventualmente rovescia la maglietta con le cuciture all'esterno). In alternativa puoi indossare **una maglia tubolare senza cuciture** con cui "vestire" il corsetto, proteggendo così sia la pelle sia i vestiti (che a volte a contatto con il corsetto tendono a strapparsi). Per provarne una chiedi alla segreteria di ISICO. Qualunque indumento indossi sotto al corsetto, fai attenzione che non formi pieghe sotto alle ascelle e sui fianchi, perché in quei punti può darti fastidio.



## PREVENIAMO DISTURBI E/O LESIONI

Nel primo periodo, quando il corsetto è alto sotto le ascelle, ricorda di:

- ✓ non usare deodoranti alcolici, spray vaporizzati, creme o lozioni che ammorbidiscono la pelle nelle zone di contatto con il corsetto, e deodoranti antitranspiranti: vanno bene i deodoranti in pasta o stick
- ✓ in certi casi può essere utile attaccare al corsetto, nella parte ascellare, dei sottili salvaslip da cambiare frequentemente soprattutto nel periodo estivo, quando si suda molto
- ✓ lava la maglietta con sapone neutro per evitare problemi di allergie
- ✓ controlla sovente lo stato della pelle, soprattutto nei primi tempi in cui viene indossato il corsetto
- ✓ applica, strofinandolo con la mano, un po' d'alcool su tutte le parti del corpo maggiormente in contatto con il corsetto, per rendere la pelle più dura e resistente. Non utilizzare creme emollienti: renderebbero la pelle più fragile
- ✓ chiama l'officina solo se la zona a contatto col corsetto è sempre più dolente, o se si creano abrasioni o lacerazioni cutanee.

# LE INDICAZIONI DI PRONTO SOCCORSO

- ✓ *Se la pelle è arrossata e leggermente dolente: strofina un batuffolo di cotone imbevuto di alcool o un buon profumo ben alcolico.*
- ✓ *Se la pelle è arrossata e compaiono delle piccole abrasioni: applica almeno due volte al giorno un sottile strato di una pomata a base di ossido di zinco (es. Pasta Fissan, Trofodermin).*
- ✓ *Se la pelle inizia a lacerarsi lievemente: applica lo Hyalosilver, che contiene argento metallico e aiuta la cicatrizzazione.*
- ✓ *Se la pelle si lacera: utilizza una crema che acceleri la cicatrizzazione. Contatta ISICO o il Tecnico Ortopedico che ha confezionato il corsetto.*
- ✓ *In caso di lesione della cute nelle zone in cui il corsetto preme, evita di usare cerotti plastificati (i normali cerotti che tutti hanno in casa per il Pronto Soccorso). La pelle potrebbe macerarsi.*
- ✓ *Se la pelle si lacera, una volta guarita si formerà una cicatrice. Mentre le abrasioni non lasciano segni, la cicatrice rimarrà. Perché guarisca meglio e rimanga poco visibile, è importante proteggerla dal sole nei primi mesi.*
- ✓ *Il corsetto non provoca smagliature, ma una predisposizione individuale a svilupparle può contribuire alla loro comparsa. In questo caso, applica prodotti specifici per curarle e fare prevenzione.*
- ✓ *Nelle zone in cui il corsetto preme di più, è possibile che si formino dei calli scuri. Scompariranno rapidamente al termine della terapia.*



# Le nostre risposte alle vostre domande

## Perché il corsetto preme troppo sui fianchi?

Per indossare il corsetto distenditi su una superficie piana, quindi fai risalire il più possibile il corsetto sotto alle ascelle prima di stringerlo al massimo. Questo è lo stratagemma migliore per non avere fastidi a livello del bacino: se si indossa il corsetto troppo basso o un po' largo tenderà a comprimere eccessivamente i fianchi. Il motivo per cui è meglio farlo da distesi è che in questa posizione la schiena si rilassa e si lascia correggere di più.



Un'altra ragione per cui potrebbe premere sui fianchi è che lo indossi troppo largo: prova a stringerlo di più e verifica se va meglio.

## Appena indossato il corsetto mi è sembrato di non riuscire più a respirare, perché? Sarà sempre così?

Il corsetto non limita la respirazione ma la modifica: senza corsetto si respira utilizzando soprattutto il diaframma, mentre con l'indosso il corsetto si respira coinvolgendo la parte più alta della gabbia toracica, che è libera di muoversi. Quindi si tratta di imparare un nuovo modo di respirare, che è lo stesso che adottava la tua mamma quando eri dentro di lei e il pancione limitava il lavoro del diaframma. Per avere un po' di sollievo puoi distenderti sul letto e slacciare per qualche minuto il corsetto, senza toglierlo. Rimani disteso per alcuni minuti, riposa e respira profondamente. Quando ti senti meglio stringilo di nuovo, alzati e riprendi le tue attività.



**Indosso il corsetto da poche ore e avverto molto dolore a livello dello sterno e delle coste anteriormente. Cosa devo fare?**

È normale che possa comparire un dolore in zona sternale nei primi giorni di indossamento del corsetto. Abbi pazienza perché il problema andrà scomparendo entro pochi giorni, a patto che rispetti gli orari di indossamento prescritti dal medico.

**Indosso da poco il corsetto ed è molto alto sotto alle ascelle. Mi hanno detto che poco alla volta, grazie alla crescita, sarà sempre più basso e tollerabile. Come fare in bagno?**

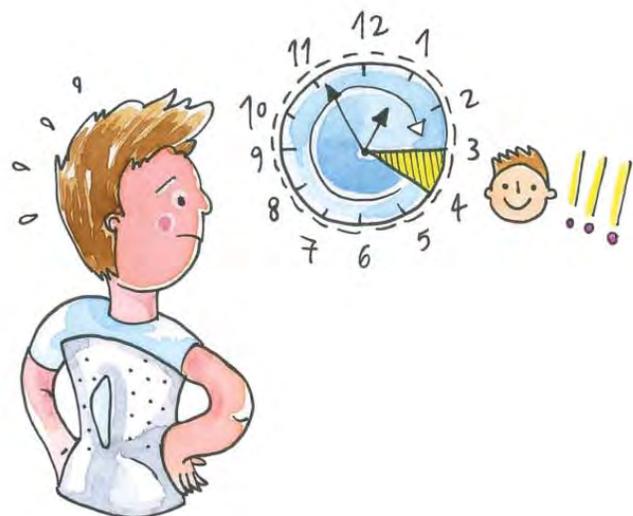
Nei primi giorni, se proprio non riesci diversamente, puoi togliere il corsetto per i pochi minuti necessari alla tua igiene intima. Ogni giorno prova a verificare se riesci a muoverti meglio, perché togliendolo anche solo per 20 minuti perderai parte della correzione ottenuta nelle ore precedenti.



**Devo prendere le ore di libertà sempre nello stesso momento della giornata?**

Le ore di libertà devono essere continuate e possono essere prese in qualsiasi momento della giornata. Non preoccuparti se togli il corsetto la sera e il giorno successivo la mattina, riducendo in quell'occasione le ore di indossamento consecutive. Quello che conta è quanto indossi il corsetto nelle 24 ore.

Quando arrivi ad avere più di 10 ore di libertà, allora inizierai a contare non più le ore di libertà ma quelle di indossamento: da quando lo indossi a quando lo togli, dovranno essere trascorse esattamente le ore per cui è stato prescritto.

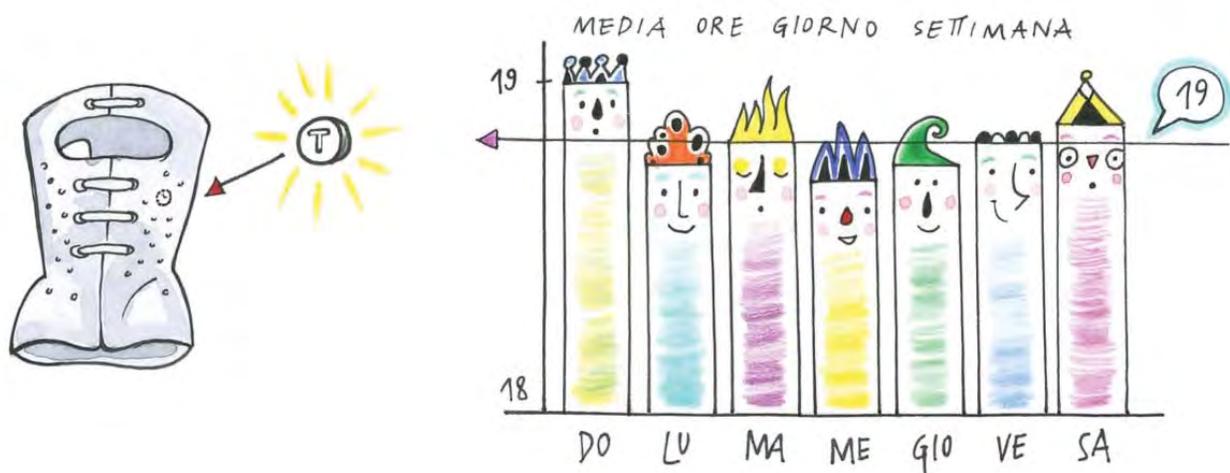


## Posso indossare meno il corsetto oggi e recuperare domani?

È essenziale che indossi il corsetto per il numero di ore giornaliere prescritte dal medico. Se lo si toglie per più ore, non è opportuno recuperare nei giorni precedenti o successivi, anzi questo tipo di stratagemmi tende a compromettere i risultati della terapia. La costanza nelle ore di indossamento permette di ottenere i risultati migliori.

## Mi hanno inserito nel corsetto il Thermobrace: cos'è?

È un sensore di temperatura, in pratica un piccolo termometro. Serve a registrare quante sono le ore effettive in cui indossi il corsetto ogni giorno. Aiuta il medico che ti segue a prendere le decisioni più adatte e a fornirti consigli per migliorare la tua collaborazione. Per evitare che arrugginisca, conviene ricoprirlo con della pellicola per alimenti.



## Il corsetto si è rotto! Come fare?

Può capitare che il tuo corsetto si rompa e tu non possa raggiungere l'officina, per esempio perché è chiusa (festività) o ti trovi lontano, in vacanza o all'estero. Tieni ferme le parti interessate con un nastro adesivo o un cerotto robusto fino al momento della riparazione. Se il corsetto si crepa intervieni per prevenire una rottura completa, portando il corsetto in officina. Qualora non fosse possibile, fai con un trapano un piccolo foro al termine delle crepa, per evitare che si allarghi.

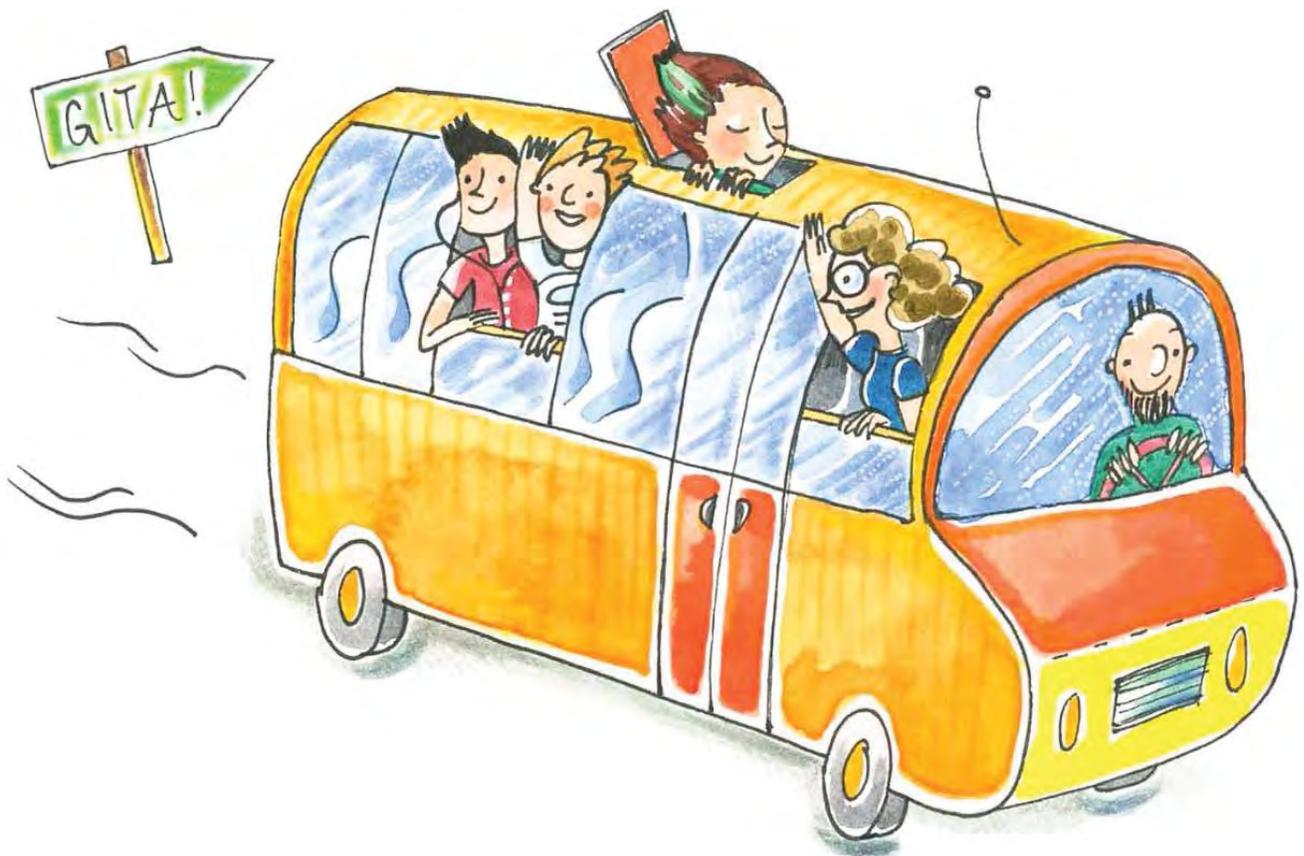


**È estate, fa caldo, con il corsetto sudo molto, devo spesso sciacquarmi e cambiare la maglietta. Come fare?**

Se senti la necessità di cambiare spesso la maglietta, puoi farlo, ma il tempo per questa operazione deve essere ridotto al minimo, solo un paio di minuti, diversamente interromperesti le ore di indossamento rischiando di compromettere la terapia.

**Devo andare in gita scolastica per 3 giorni: come mi regolo con il corsetto?**

È importante rispettare la prescrizione del medico anche in gita. Non lasciare il corsetto a casa: vanifichereesti in pochi giorni i sacrifici fatti nei mesi precedenti, correndo anche il rischio di rovinarti la gita con un gran mal di schiena.



**Mi sono preso l'influenza: ho tosse e mal di pancia. Posso togliere il corsetto?**

Allenta la chiusura del corsetto, evitando di toglierlo. Se proprio risultasse impossibile tenere il corsetto, togliilo ma rimani disteso. Indossare il corsetto per un numero di ore inferiore alla prescrizione può compromettere i risultati della terapia, per cui è essenziale che reindossi il corsetto non appena le condizioni di salute lo permettono.

**Sono dimagrito e anche stringendo al massimo il corsetto lo sento molto più largo del solito. È ancora efficace?**

È normale che i ragazzi aumentino di peso durante la crescita: non è un problema perché il corsetto continua a essere efficace. Invece, un dimagrimento di oltre 5 kg allontana le spinte dal tronco fino a rendere necessaria la sostituzione rapida del corsetto. Per valutare le variazioni di peso, tieni presente che i ragazzi in crescita solitamente aumentano di 1 kg circa per ogni cm di crescita. Se cresci e non metti su peso stai dimagrendo. Per esempio, se cresci 3 cm e perdi 2 kg è come se avessi perso 5 kg: occorre controllare al più presto che il corsetto sia ancora efficace.



**Ogni volta che mi muovo il corsetto scricchiola. Di notte è fastidioso e di giorno ho l'impressione che mi sentano tutti. Come posso evitarlo?**

Prova a mettere del borotalco sui cardini che scricchiolano, ridurrà il problema.

**Il corsetto mi buca i vestiti! Come evitare?**

Se il corsetto buca vestiti o lenzuola, prova a ricoprire le zone del corsetto che creano questo problema con un nastro adesivo isolante, o applica all'interno delle magliette più delicate delle "toppe" per renderle più resistenti in quelle zone. Altrimenti, puoi applicare un feltrino (tipo quello che si mette sotto alle gambe delle sedie) sulle zone metalliche, per evitare che vadano a contatto con i vestiti.



**Mi sembra di aver preso "la forma del corsetto": dove preme tutto è rimasto compresso, dove finisce si sono allargati glutei e fianchi e ho accumulato molto grasso. È colpa del corsetto?**

Questi problemi possono insorgere in chi ha una predisposizione. La migliore prevenzione e terapia è evitare la vita sedentaria e fare attività fisica regolare aerobica e di rinforzo muscolare, intensificandola al termine della terapia. Vedrai comunque che man mano che le ore di indossamento del corsetto si riducono, se prosegui con gli esercizi e l'attività fisica regolare la forma naturale del corpo si ripristina.

**Sono comparsi dei solchi anteriormente alle ascelle, dove preme il corsetto, che non scompaiono nelle ore di libertà: i muscoli potrebbero rimanere lesi?**

Il muscolo non soffre per via della compressione: questi solchi tenderanno a scomparire quando si indossa il corsetto solo di notte, e spariranno del tutto qualche settimana dopo averlo tolto.

**Posso lavare il corsetto?**

Sì, usa prodotti con proprietà detergenti, antibatteriche e disinfettanti. Sciacqualo bene (non con acqua corrente!) e asciugalo con cura.

**Posso fare il bagno e nuotare con il corsetto?**

È possibile ma ad alcune condizioni. Togli il Thermobraccio prima di immergerti in acqua, non lasciarlo al sole e riposizionalo alla fine del bagno; leva anche le coperture posteriori che ricoprono le parti metalliche perché provocano un ristagno di acqua. Quando fai il bagno in mare sciacqua bene il corsetto con acqua dolce. Asciugalo molto bene, soprattutto le parti metalliche che possono arrugginire. Non asciugare le spinte con il phon ad aria calda, per evitare di far seccare la colla con cui vengono applicate. Per una maggiore precauzione, puoi rivestire interamente il corsetto con la maglia tubolare.

**Attenzione!** Non è possibile effettuare il bagno con il corsetto se la pattina che protegge l'addome è in cuoio: bisogna sostituirla con una in plastica. Rimani sempre dove l'acqua è sufficientemente bassa per poter toccare il fondo. È importante seguire con attenzione le precauzioni indicate: il corsetto è un presidio medico fornito dal Servizio Sanitario Nazionale e occorre evitare i danni dovuti a negligenza.



# SOS!

Raramente il corsetto dà problemi importanti, che richiedono l'intervento dell'officina o del medico specialista. Preferiamo darvi comunque le soluzioni ad alcuni disturbi che se gestiti male possono impedire che la terapia prosegua nel modo migliore.

## → Foruncoli sottocutanei

Se sotto le ascelle o nelle zone in cui il corsetto preme di più si formano foruncoli sottocutanei, arrossati e leggermente gonfi, che ti possono provocare dolore e/o prurito, applica impacchi imbevendo del cotone con acqua ossigenata e lascialo a contatto con la cute per almeno 5 minuti due volte al giorno.

## → Pressione eccessiva su una o più coste

Subito dopo la consegna di un corsetto, si può creare una pressione eccessiva a livello di una o più coste sporgenti. Solitamente, la zona corrispondente si arrossa e, con il passare delle ore, il dolore è sempre più insopportabile: vai al più presto a farlo sistemare in officina. Se invece avverti dolore nelle prime ore dopo la consegna del corsetto e la pelle non appare arrossata, pazienta qualche giorno perché il fastidio andrà scomparendo.

Se non puoi raggiungere in fretta l'officina, è possibile un "fai da te": segna con una matita da trucco la zona dolente, indossa il corsetto in modo che rimanga il segno sulla zona della spinta che crea il problema. Poi togli il corsetto e, con l'aiuto di un coltellino o una lametta e una lima, scava la spinta leggermente in quella zona.



## → Piccola ciste a livello delle coste

Se dovesse comparire una piccola ciste sotto alla cute in un punto in cui il corsetto preme a livello del torace, con dolore alla compressione, contatta l'officina: non è nulla di pericoloso ma occorre scaricare la spinta in quella zona. Riferisci che c'è stato questo problema a ogni cambio di corsetto.

### → Processi spinosi arrossati e dolenti per la pressione contro la barra posteriore

Talvolta i ragazzi si rilassano fino a fare appoggiare la parte posteriore della colonna al corsetto. Questo continuo appoggio crea un livido, e col tempo una sorta di callo. Bisogna fare attenzione a non incurvare indietro il tratto lombare quando si sta seduti. Se il fastidio diventa poco sopportabile, contatta l'officina per modificare il corsetto o applicare una protezione a quel livello.



### → Dermatite e reazioni allergiche

Applica pomate a base di ossido di zinco. In caso di sfoghi importanti, contatta un dermatologo. È possibile foderare le spinte del corsetto in materiale ipoallergenico. Non si deve interrompere l'indossamento per i problemi cutanei: è quindi importante intervenire tempestivamente e controllare la cute a scopo preventivo o segnalare allergie in officina ortopedica al momento della consegna.

### → Intervento chirurgico, malattia esantematica

Se devi togliere il corsetto per motivi di forza maggiore, rimani a letto e contatta il medico o il fisioterapista.



### → Formicolio o intorpidimento alle braccia o alle gambe

Prima di tutto occorre verificare che il corsetto sia stato indossato correttamente. Se malgrado l'indossamento corretto avverti disturbi in modo persistente o in certe posizioni, contatta l'officina il prima possibile per fare le modifiche necessarie ed eliminare il fastidio. Se i disturbi scendono più in basso del gomito o del ginocchio e oltre al formicolio si associa dolore, contatta subito il medico che verificherà il corsetto e ti manderà in officina per le modifiche necessarie.

### → Tachicardia, difficoltà respiratorie

Si tratta di problematiche non direttamente correlate con il corsetto né con la scoliosi. L'inizio di una terapia così faticosa e impegnativa mette sicuramente sotto stress i ragazzi, generando a volte piccoli scompensi psicologici. È fondamentale parlarne insieme e cercare di trovare la serenità necessaria ad affrontare la terapia. Se il problema persiste contatta il terapeuta, lo specialista di riferimento o il medico/pediatra di famiglia.

### → Nausea e vomito

Nei primissimi giorni di indossamento del corsetto, è possibile avvertire una sensazione di nausea e arrivare anche a vomitare. In questi casi, durante i pasti e nella mezz'ora successiva è importante allentare il corsetto, senza toglierlo. Il corpo si abitua velocemente alla compressione ed è probabile che questi fastidi vadano rapidamente scomparendo.

### → Corsetto troppo stretto sul torace

Fai un controllo in officina se dopo qualche settimana di indossamento del corsetto inizi a sentirlo premere in modo eccessivo su alcune zone del torace.

### → Corsetto stretto sul bacino

Prima di tutto verificare che la tecnica di indossamento del corsetto sia corretta e che il corsetto sia indossato ben stretto. Se permangono fastidi, si creano lividi dolorosi o la pelle tende a lacerarsi, vai in officina per farlo sistemare. A volte possono aiutare i cerotti usati per i calli, per scaricare la compressione sui punti più dolenti.

### → Corsetto troppo piccolo

Se hai l'impressione che il corsetto stia diventando troppo piccolo (es. lo senti molto stretto sul bacino e/o sul torace, il corsetto è diventato basso sotto alle ascelle, il corsetto è risalito molto sotto alle ascelle perché il bacino si è allargato e l'ha spinto verso l'alto, non si riesce più ad avvicinare i due lembi del corsetto anteriormente), contatta il medico o l'officina per una verifica e l'eventuale prescrizione di un corsetto nuovo. Anche se il corsetto è piccolo, lo devi indossare sempre per le ore prescritte, per non compromettere i risultati della terapia. Puoi allentarlo momentaneamente per avvertire meno fastidio. Se il medico prescrive un nuovo corsetto, cerca di accelerare i tempi per le pratiche burocratiche, il confezionamento e il collaudo del corsetto. Quando il corsetto è piccolo non perde in efficacia, ma può diventare così fastidioso da renderlo intollerabile.



### → Pressione sul seno

Chiedi un intervento al tecnico ortopedico se il corsetto inizia a premere lateralmente o in alto sul seno.

### → Mal di schiena

Se si avverte mal di schiena sia mentre si indossa il corsetto che nelle ore di libertà, più o meno costante, bisogna avvisare il terapista o il medico curante. Spesso si tratta di contratture muscolari, per cui possono essere d'aiuto degli esercizi di stretching della muscolatura contratta, come pure cercare di rilassare la muscolatura mentre si indossa il corsetto.



### → Mal di schiena nelle ore di libertà dal corsetto

Se ogni giorno al termine delle ore di libertà compare un po' di mal di schiena, può significare semplicemente che la schiena è affaticata. È essenziale essere costanti nel rispettare la durata delle pause dal corsetto ed effettuare regolarmente gli esercizi prescritti, che hanno proprio l'obiettivo di migliorare le capacità di sostegno della colonna quando non si indossa il corsetto. Parlane con il terapista e, se i dolori sono intensi, contatta il medico.

### → Mal di schiena in corsetto

Se hai mal di schiena nelle ore in cui indossi il corsetto, il problema può essere dovuto a contratture muscolari. Parlane con il terapista, che valuterà la situazione e ti darà i consigli opportuni.

### → Mal di schiena in corsetto di notte

Se compare il fastidio, chiedi ai tuoi genitori un massaggio decontratturante la sera prima di coricarti, per 10-15 minuti. Se il dolore persiste, contatta il terapista.

## Keep calm and ...

**L**o sappiamo perché abbiamo conosciuto tanti ragazzi come te. Il corsetto è un alleato. Ma scomodo, antipatico e a volte insopportabile. Un amico travestito da nemico. La terapia è impegnativa, difficile ma non una missione impossibile.

Lo sappiamo perché ce l'hanno dimostrato centinaia di ragazzi che come te ogni giorno vivono la loro vita da adolescenti "corsettati".

**Non puoi cancellare la scoliosi, ma devi rimboccarti le maniche per domarla.**

Sì proprio come un cavallo selvaggio, la possiamo domare e tenere sotto controllo insieme.

Per partire con il piede giusto è fondamentale che tu comprenda bene il perché il medico ti ha prescritto il corsetto, argomento discusso in visita, ma se dovesse esserci ancora qualche dubbio non esitare a chiedere nuovamente spiegazioni. Conoscere la motivazione ti aiuterà a comprenderla meglio, così da condividere la terapia prescritta e raggiungere il tuo obiettivo.

Accettare il corsetto può richiedere tempo, è un processo a volte lento, ma che tu puoi fare. Perché ti vuoi bene, perché vale la pena lottare per migliorarsi e avere una schiena in salute.

**Ricorda: ci vuole coraggio, ma non sei solo.** Hai vicino la tua famiglia, il medico che ti ha prescritto la terapia, il terapeuta, il tecnico ortopedico. Ognuna di queste persone camminerà con te con tenacia e fatica, perché la tua schiena, in età adulta, funzioni al suo meglio.



Vuoi confrontarti CON ALTRI RAGAZZI  
che indossano il CORSETTO?  
VAI SU [WWW.SCOLIOSI.ORG](http://www.scoliosi.org)

**ISICO – Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale**

Cup 02.84161700 – Fax 02 91390842 E-mail: [isico@isico.it](mailto:isico@isico.it) - [www.isico.it](http://www.isico.it)