

# NEBOJTE SA KORZETU



 NEOPROT

*Milé dievčatá a chlapci!*

*Ak vám lekár práve predpísal skoliotický korzet, možno máte trochu obavy z toho, čo vás čaká. Je to pochopiteľné, ale zbytočné. Korzet je pomôcka, ktorá vám pri správnom nosení nielen pomôže predísť vážnejším problémom a bolestivým stavom, ale môže byť aj zaujímavým odevným doplnkom a celkom určite výrazne vylepší postavu slečnám aj mladým mužom.*

*Možno patríte k tým, ktorí už skoliotický korzet nejaký čas používajú. Aj vám je určená táto brožúrka. Nájdete tu informácie, o ktorých ste zatiaľ nevedeli a tiež môžete porovnať svoje skúsenosti so skúsenosťami iných dievčat a chlapcov. Keď si ju prečítate a budete mať pocit, že aj vy sami by ste vedeli ostatným prispieť ďalšími dobrými radami, neváhajte a napíšte nám.*

## **Na čo slúži skoliotický korzet**

Skoliotický korzet, čiže ortéza trupu z pevného plastu je individuálne zhotovená pomôcka presne na vašu mieru, ktorá drží pohyblivé časti tela v správnej pozícii a pôsobením tlaku upravuje deformácie. Jednoducho povedané, vedie vás k správnemu držaniu tela a zároveň k pohybom, ktoré si ani neuvedomujete, ale ktoré pomáhajú vašej liečbe. Súčasť korzetu, ktorej úlohou je pôsobiť na príslušné miesto tela tlakom, sa volá pelota.

Všetci už viete, že skoliotický korzet vám lekár predpísal na liečbu skoliózy, čiže vykrivenia chrbtice do strany - vpravo, vľavo, alebo v kombinácii oboch smerov. Takým vykrivením, ktoré sa už považuje za zdravotný problém, netrpí veľmi veľké percento detí, to však neplatí o skoliotickom držaní tela, ktoré sa týka stále väčšieho a väčšieho počtu ľudí. Určite uhádnete,



že častou príčinou je aj nesprávne a neprimerane dlhé sedenie pri počítači či sledovaní televízie. Avšak, pri skoliotickom držaní tela, na rozdiel od skoliózy, ešte nie je chrbtica v nesprávnej polohe zafixovaná.

## Príčiny skoliózy

Ak sa vás kamaráti alebo spolužiaci opýtajú, prečo máte skoliózu, môžete im s čistým svedomím odpovedať, že neexistuje presný zoznam dôvodov, ktoré vedú k vzniku tohto ochorenia. Dve deti môžu mať rovnaké návyky, robiť rovnaké pohyby, ale to neznamená, že u oboch to povedie k rovnakému zdravotnému problému. Je známe, že skolióza zväčša postihuje deti medzi 10. a 18. rokom života, ale nikto už napríklad nevie, prečo ňou častejšie trpia dievčatá ako chlapci.

Predsa však existujú veci, na ktoré môžete svojich rovesníkov upozorniť, pretože pomáhajú lepšiemu vývoju chrbtice:

- Rovnomerné zaťažovanie častí chrbta, napr. nosenie školskej tašky na oboch pleciach.
- Odstránenie nepotrebných vecí z tašky, zníženie celkovej váhy prenášaných vecí.
- Správne sedenie, ale aj správna poloha pri ležaní.
- Veľmi dôležitá je vhodná obuv. Nevhodná alebo nekvalitná obuv vás totiž núti nesprávne našlapovať, a tým sa deformuje chrbtica.
- Pravidelný rekreačný pohyb, plávanie.

## Z histórie

Napriek tomu, ako často počúvate o škodlivosti vysedávania pri počítači či televízore, a zdôrazňujeme, že ide skutočne o škodlivé návyky, skolióza ani zďaleka nie je „vynálezom“ len nášho súčasného moderného životného štýlu. Naprávaním skolióz sa zaoberal už Hippokrates v rokoch 460 – 375 pred n. l. To, v čom sa naša doba líši od staroveku, cez stredovek, novovek až po začiatok 20. storočia, nie je samotný zdravotný problém, ale dostupnosť, úroveň či účinnosť a technológia výroby pomôcok na liečbu skoliózy.

Ortopedické pomôcky v minulosti nevyrábali špecializovaní remeselníci a už vôbec nie vzdelaní technici, ale, popri inej robote, rôzni majstri kováči, puškári, hodinári alebo stolári. Navyše, tieto pomôcky boli veľmi drahé, a tak, hoci sa nestali priamo znakom bohatstva, ich nosenie naznačovalo dobré majetkové pomery alebo dôležitosť používateľa. Prvé špecializované centrá na výrobu ortopedických pomôcok vznikli až v minulom storočí. Dnes patrí ich výroba k rýchlo sa rozvíjajúcim medicínsko-technickým odborom, čo je dôsledkom najmä nových technológií spracovania materiálov a tiež použitia nových informačných technológií.

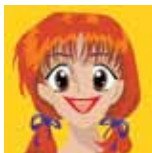


## Veľká výhoda pre vás

Vy patríte medzi prvých na celom Slovensku, ktorí vyskúšali alebo ešte len vyskúšajú výhody poslednej novinky na poli modernej výroby ortopedických pomôcok, tzv. CAD/CAM technológie. Je to počítačom podporované navrhovanie (Computer-Aided Design) a počítačom riadené modelovanie (Computer-Aided Modelling). Trochu nezrozumiteľné? Nebojte sa, nechceme vás trápiť podrobným opisom. Vám táto technológia prináša hlavne obrovskú výhodu v tom, akým spôsobom umožňuje odobratie vašich presných mier potrebných pre výrobu korzetu.

Skoliotický korzet, aby bol účinný, musí sedieť na vašom tele naozaj perfektne. Preto sa pri výrobe skoliotických korzetov zvyčajne získavajú miery urobením sadrového odliatku trupu a bokov pacienta. Toto je tradičný, pre deti občas náročný proces. Musia zniesť ovinovanie do studených sadrových obväzov, niekoľko minút sa pritom nesmú pohnúť. Keď sadra konečne zaschne a môže ísť dole, ešte nasleduje odstraňovanie zaschnutých sadrových zvyškov z tela...

U nás je to inak! Väčšina z vás si môže zvoliť oveľa príjemnejší spôsob – odobratie mier pomocou 3D skenera. Digitalizátor v CAD/CAM systéme dokáže zachytiť tisíceky mier a vytvoriť z nich presný trojrozmerný digitálny model časti tela, a to všetko rýchlo, bez sadry a bez jediného dotyku s vašim telom. Ortopedický technik potom upraví model priamo v počítači a hotový výsledok svojej práce pošle do riadiacej jednotky CNC frézy, ktorá model automaticky a presne vyfrézuje.



*Vaši rovesníci, ktorí už mali možnosť vyskúšať obidva spôsoby odobratia mier, si 3D skenovanie veľmi pochvalovali. „No jasné, je to oveľa lepšie ako predtým. To sa ani nedá porovnať...“ Tak a podobne reagovali na našu otázku, ako sa im pozdáva nové CAD/CAM zariadenie. Rodičia sa zasa tešili z úspory času, ktorý museli predtým stráviť v čakárni. Zameranie aj výroba korzetu je totiž pomocou CAD/CAM technológie oveľa rýchlejšia.*

# Osobitý odevný doplnok

Zdravie a krása nemusia stáť proti sebe. Dnes už ani ortopedické pomôcky nepredstavujú tabu pre módnych tvorcov. Viaceré dizajnérske stránky na internete ukazujú ortézy a protézy ako výnimočné, často až umelecké módné doplnky. A či vás už móda zaujíma alebo na ňu „kašlete“, korzet sa stáva súčasťou vášho šatníka. Je len na vás, ako ho budete používať: iba ako užitočnú zdravotnú pomôcku alebo ako niečo viac?



Obrázok: <http://volcanicensemble.blogspot.sk/2008/01/spring-fashion-fights-against-scoliosis.html>

## Začnite s výberom vzoru

Vzory, ktoré môžete mať na svojom korzete, nájdete napríklad na našej internetovej stránke, ale môže vám ich ukázať aj náš ortopedický technik – uvidíte, ako vyzerajú už nanesené priamo na korzet.







Ak máte korzet predpísaný len na noc, vyberte si vzor s obrázkami, ktoré sú pre vás na pohľad príjemné. Oblúbené sú motívy zvieratiek, nočnej oblohy, hračiek a pod. Záleží len a len od toho, čo máte radi a čo vám pomôže pred spaním myslieť na pekné veci.

Ak budete korzet nosiť niekoľko hodín počas dňa, zapojte svoj vkus! Zvolený vzor môže dobre vystihnúť vašu osobnosť a určite by mal ladiť s tým, čo nosíte najradšej, napríklad s riflami a tričkom. Korzet, ak si ho obliekate navrch, je akoby zvláštny druh vesty. Aj upínacie pásy sa dajú vyzdobiť odznakmi alebo plackami, prípadne textom či vlastnými obrázkami nakreslenými pomocou farieb na textil.







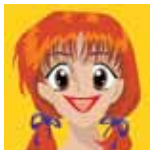
*Múdra rada od iných detí:  
V prípade, že musíte korzet nosiť počas celého alebo väčšinu dňa, vyberte si jednofarebný, svetlý korzet, aby nepresvital, ak si naň budete chcieť obliecť košelu, tričko alebo tenší pulóver. Okrem toho, výrazný vzor by vás pri každodennom dlhodobom nosení rýchlo omrzol. Nebojte sa, keď sa váš zdravotný stav zlepši, dostanete nový korzet, na kratšiu dobu a ten si už budete môcť vyzdobiť pestrejšie.*

## S korzetom do školy

Medzi deťmi, s ktorých pomocou sme pripravovali túto brožúrku, sú také, ktorým sa úspešne darí tajiť nosenie

korzetu pred spolužiakmi už niekoľko rokov, ale aj také, ktoré nosenie korzetu doslova využívajú na to, aby boli pre svoje okolie ešte zaujímavejšie. Dali nám pre vás niekoľko veselých odporúčaní.





*Ak sa ešte nechcete pochváliť s korzetom úplne všetkým, dávajte si dobrý pozor, aby vám počas vyučovania nič nepadlo na zem. Zohnúť sa v korzete pod lavicu a zodvihnúť pero zo zeme je ťažké a rozhodne sa to nedá urobiť nenápadne. Tiež si trénujte svoje herecké schopnosti. Ak vás niekto zo spolužiakov poštekľí, nebudete to cítiť, ale v záujme utajenia korzetu by ste mali byť schopní smiech aspoň dôveryhodne predstierať. ☺*

Určite ste už pochopili, že je oveľa lepšie nosenie korzetu netajiť. Načo aj? Všetky deti, ktoré to nerobia, sa zhodli v tom, že v dnešnej dobe už dočasná pomôcka, akou je korzet, len ťažko vyvolá dlhodobejší záujem než okuliare alebo sadra na zlomenej nohe. Skôr ako s nevhodnou reakciou okolia sa stretnete s väčšou ohľaduplnosťou a rešpektom.

Že je korzet občas nepohodlný? Áno. Keby nebol, nepomáhal by. Presne o to ide, aby ste si zvykli na správne držanie tela. Občas trvá niekoľko týždňov, kým korzet prestanete vnímať a budete sa v ňom cítiť uvoľnene, ale zdravá a pekná postava predsa stojí za to!

Na záver ešte chceme poďakovať všetkým deťom za ich pekné a užitočné príspevky a Ivanke, Táničke a Klaudivi aj za to, že s nami spolupracovali ako modelky pri výrobe obrázkov pre túto brožúrku.

#### **Zdroje:**

Labudová J. : *Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených*. Bratislava: SPN, 1984, 184 s.

<http://risc.upol.cz/~varek/pt/F/F1/skolioB.html>

<http://www.mujweb.cz/zdravi/micheli/>

<http://www.sportujeme.sk/fitness/skolioza>

Brozmanová B., Spišáková J., Kokavec M.: *Aktuality z ortopedickej protetiky, Orotika a kalceotika I*. Bratislava: Vydavateľstvo zdravotníckej literatúry HERBA, 2010, 152 s.

# Pokyny pre správne nosenie korzetu

## Všeobecné pokyny

1. Pod korzet je najvhodnejšie obliec si priliehavé bavlnené prádlo (tielko, tričko) s krátkym rukávom.
2. Pri zapínaní korzetu sa začína od oblasti panvy a ďalej postupuje zväčša zľava doprava.
3. Postupujte odspodu hore tak, že upnutie je pevné, nesmie voľne pružiť.
4. Zadné kovové lišty majú prebiehať rovnobežne.



Narovnajzte si tričko a zdvihnite ruky.



Korzet treba rozťahnuť a najlepšie nasadiť z bočnej strany.



Korzet obopne celý hrudník vo výške pod pazuchami (nesmie tlačiť) tak, aby horné peloty (ak sú) doliehali na ramená.



Korzet sa zapína vždy odspodu tak, aby okraje boli od seba cca 2 cm.



Vzdialenosť medzi okrajmi korzetu musí byť rovnaká po celej dĺžke korzetu.



Po nasadení korzetu skontrolujte, či korzet netlačí na panvu a v podpazuší. Uvedomte si, že nie korzet drží vaše telo, ale vy držíte korzet svojím telom.

---

#### Správne držanie tela v korzete

- Hlavu vytiahnite z pliec smerom k stropu.
  - Zasuňte bradu.
  - Plecia ťahajte mierne dozadu a dole, lopatky smerujú k panve.
  - jemne odťahujte jednotlivé časti tela od pelôt.
-



ŠPECIALIZOVANÁ NEMOCNICA  
PRE ORTOPEDICKÚ PROTETIKU

## Liečba skoliózy v ŠNOP Bratislava

Veľkou výhodou Špecializovanej nemocnice pre ortopedickú protetiku, n.o. na Záhradníckej ulici 42 v Bratislave je popri dlhoročnej tradícii a zamerania na liečbu deformít trupu hlavne komplexné ošetrovanie pacienta „pod jednou strechou“.

V jednej budove nájdete ambulanciu pre deformity trupu, rehabilitačnú ambulanciu aj rehabilitačné priestory, lôžkové oddelenie, ako aj samotné technické pracovisko spoločnosti NEOPROT, kde vám korzet zameriame a vyrobíme.

### Ambulancia pre deformity trupu

Pri podozrení na skoliózu je základom odborné ortopedické vyšetrenie so zhotovením RTG snímku. Podľa stupňa krivky, veku, pohlavia, rastovej tendencie, rodinnej anamnézy a výsledku doplňujúcich vyšetrení sa stanoví stratégia liečby.

Pri menších krivkách liečba pozostáva z intenzívnej cielenej rehabilitačnej liečby – nácviku individuálnej telesnej výchovy, polohovacích cvičení, edukácie skoliotického režimu. Včasný záchyt a intenzívne cvičenie môže viesť k úplnej korekcii.

Pri výraznejších krivkách (nad 20° Cobba), resp. progresii stavu sa popri RHB indikuje korzet. Tento je zhotovený individuálne na mieru z plastu a nosí sa podľa indikácie lekára: nočný režim, denný a nočný režim, celodenný režim.

## Ponuka na hospitalizáciu pri prevzatí korzetu

Účelom lekárom indikovanej, 3-dňovej hospitalizácie je prevzatie korzetu, jeho úpravy a poučenie dieťaťa o používaní pomôcky. Podľa ordinácie rehabilitačného lekára sú vášmu dieťaťu naordinované aj rehabilitačné procedúry.

### **MEDICÍNSKA ČASŤ:**

- odobratie objektívnej anamnézy (od rodiča)
- objektívne vyšetrenie
- zhodnotenie RTG vyšetrenia
- RHB vyšetrenie a ordinácia rehabilitačnej liečby
- naloženie a posúdenie funkčnosti korzetu
- kontrola funkčnosti korzetu po úprave (ak je potrebná úprava korzetu)
- vystavenie prepúšťacej správy a poučenie pacienta

### **REHABILITAČNÁ ČASŤ:**

- ranná rozcvička
- výučba a kontrola posturálneho režimu pri denných činnostiach
- výučba a kontrola korekčných polôh s korzetom a bez korzetu
- polohovanie na skoliotickom kline
- liečebná telesná výchova skoliotika
- výučba a kontrola správneho dýchania s korzetom a bez korzetu
- bazén - liečebné cvičenie, dýchanie, plávanie, nácvik posturálnych činností s korekciou (sed, stoj)
- kondičná liečebná telesná výchova skoliotikov

### **OŠETROVATEĽSKÁ ČASŤ:**

- príjem pacienta a ošetrovateľská anamnéza
- meranie vitálnych funkcií
- kontrola kože, či nevznikajú odreniny po korzete
- kontrola detí počas hospitalizácie (aj počas noci)
- kontrola správnosti zakladania aj nosenia korzetu

- kontrola správneho postoja detí
- spolupráca s lekárom a fyzioterapeutom
- odovzdanie pokynov k skoliotickému programu
- vystavenie ošetrovateľskej prepúšťacej správy a poučenie pacienta

### **TECHNICKÁ ČASŤ:**

- priebežné úpravy korzetu ortopedickým technikom podľa ordinácie ortopéda

## **Kontaktné údaje**

- ŠNOP Bratislava, n.o., Záhradnícka 42, 821 08 Bratislava, e-mail: [repcia@snop.sk](mailto:repcia@snop.sk), tel.: 02/50 116 311, 02/50 116 388

## **Ponuka na letné skoliotické pobyty**

Každoročne v ŠNOP Bratislava, n.o. pripravujeme pre deti so skoliózou a poruchami držania tela letný pobyt zameraný na nácvik správneho držania tela.

Letný pobyt prebieha formou hospitalizácie a pre deti z Bratislavy formou denného tábora.

Pobyt prebieha od pondelka do piatka.

### **Kontaktné údaje**

- ŠNOP Bratislava, n.o.,  
Záhradnícka 42,  
821 08 Bratislava  
e-mail: [skoliozy@snop.sk](mailto:skoliozy@snop.sk)

ISO 9001  
ISO 14001  
OHSAS 18001  
BUREAU VERITAS  
Certification





Vydal:  
NEOPROT spol. s r.o.  
Záhradnícka 42, 821 08 Bratislava  
*december 2012*



[www.neoprot.sk](http://www.neoprot.sk)