



Você
usa um
Colete ?

Aqui está o conselho da

isico

Traduzido por Bruna Pacheco e colaboradores

Ilustrado por
CEV

Escrito por Isico

Ilustrado por Cevì

Primeira edição junho 2016

pt.isico.it - isico@isico.it

©2016 Isico -Este livreto está disponível sob a licença CC-BY-NC-ND

*Traduzido por Bruna Pacheco, Núbia Santiago, Priscilla Almeida, Maria Claudia e Aline Granato
- Associação Brasileira de Tratamento da Escoliose em 2020.*

Agradecimento especial à Andreia Zanelato.



Este livreto fornece conselhos úteis que ajudarão você a gerenciar seu tratamento com colete e superar as dificuldades que você pode encontrar. Lembre-se, porém, que se você tiver problemas que não pode resolver, principalmente no início, é melhor obter ajuda do médico que indicou o tratamento, do técnico ortopédico que fez seu colete ou do Fisioterapeuta que está ajudando você com seus exercícios.

Como usar um colete?

Certifique-se de sempre usar seu colete exatamente o número de horas prescritas pelo seu médico: dessa forma, você irá obter a correção desejada e os resultados de seu tratamento não serão comprometidos.



As horas que você tem permissão para ficar sem o colete a cada dia (horas livres do colete) devem ser contínuas e não divididas ao longo do dia.

No entanto, você pode escolher qual hora do dia você prefere tirar o colete: ninguém mais deve decidir por você.

Quando receber seu colete, você deve imediatamente começar a usá-lo pelo número de horas prescritas por dia: você pode achar desconfortável, porque no início suas costas resistirão à pressão do colete, mas depois de 24-48 horas suas costas oferecerão cada vez menos resistência e o desconforto desaparecerá gradualmente. Na primeira noite você achará muito difícil começar a dormir, enquanto na segunda noite você estará cansado e dormirá profundamente. Depois disso, você não terá mais problemas para dormir!

Ao apertar o colete, verifique se ele está tão apertado quanto possível.

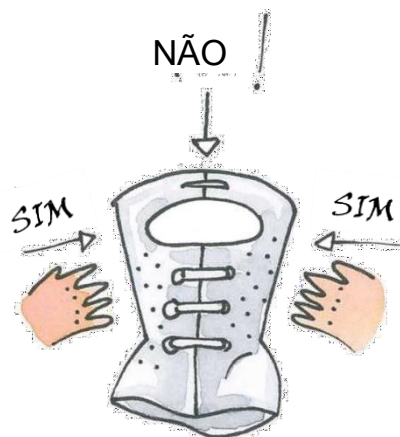
Assim que achar possível, marcas de referência feitas pelo médico: assim, será menos visível e, ainda mais importante, ajudará você a obter melhores resultados mais rapidamente. Além do mais, se você o mantiver bem apertado quando estiver andando, correndo ou sentado, você achará que ele se moverá menos e será menos irritante.

Lembre-se, existem várias desvantagens se você usar seu colete frouxo: será mais visível e mais irritante e tornará o tratamento menos eficaz.



Para colocar o colete, você precisa deitar-se sobre um tapete ou outra superfície plana. Se você usa um colete que alcança as axilas, verifique se você a puxou corretamente antes de apertá-lo para não pressionar demais a pélvis quando você se levantar. Este é o modo correto de colocá-lo. Faça isso de maneira diferente quando você não tiver outra escolha.

Quando você estiver colocando ou tirando o seu colete, ou ao carregá-lo, **nunca segure-o pelo fechamento.**



Depois de comer, você pode sentir que seu colete está pressionando muito seu abdômen. Se isso for desconfortável, **você pode afrouxá-lo um pouco por 30 minutos,** mas não deve retirá-lo completamente.

Para **sessões de Fisioterapia** (sessões de exercícios sem o colete), tire o colete e volte a colocá-lo quando terminar. O tempo que você gasta fazendo essas sessões conta como tempo de uso do colete, porque mesmo que você não o use, você está se auto movimentando com as correções que fornecem a mesma correção que o colete.

Se o seu colete possui barras de metal, **você pode cobri-las com tiras de tecido,** para evitar rasgar roupas ou lençóis.

Não desmorne quando estiver usando seu colete. Use-o ativamente, tomando o cuidado de apoiar sua coluna como se o colete não estivesse lá.

Especialmente quando estiver sentado, tome cuidado para não descansar a parte inferior das costas contra o colete.



O verão pode ser uma época difícil do ano, se você usa colete. **A parte mais quente do dia é a melhor hora** para escolher o seu tempo sem colete. Aproveite ao máximo o ar condicionado e ventiladores para ajudar a si mesmo a manter-se fresco.

Se você tem que usar **colete o tempo todo, uma boa ideia é escolher lugares legais para as suas férias**, como as montanhas! Se você mora à beira-mar ou vai para a praia, você ainda deve seguir a indicação médica: se você tem permissão para tirar o seu colete por parte do dia, por que não nadar então?



Se você sentir que seu colete está ficando mais apertado, não espere até que esteja muito apertado para tomar uma atitude: resolva imediatamente. Você pode entrar em contato com oficina ortopédica onde ele foi feito, com o Fisioterapeuta que o supervisiona ou o médico que o prescreveu, para verificar se realmente se tornou muito pequeno e precisa ser alterado ou substituído por um novo, ou se você simplesmente não está usando corretamente.

Se o seu colete quebrar, tente repará-lo da melhor maneira possível e imediatamente entrar em contato com o ortesista para consertá-lo.

DE TODA FORMA, VOCÊ NÃO PODE FICAR SEM O COLETE, pois isso pode perder, em apenas alguns dias, **TUDO O TRABALHO DURO** que você teve até agora, possivelmente por muitos meses. Se realmente o colete não puder ser usado, você deve evitar sobrecarregar sua coluna. Isso significa que você deve repousar até resolver o seu problema.



Coisas que você pode fazer enquanto usa o colete

O colete permite uma boa liberdade de movimento. Respirar é completamente irrestrito. Você pode caminhar, correr e viajar de carro sem grandes problemas.

Você pode viajar de avião, mas recomendamos que você leve sua prescrição médica com você.



Verifique se a Lei de trânsito proíbe expressamente de usar colete ao andar de bicicleta ou moto, ou mesmo ao dirigir um carro. Além disso, você precisa verificar também sua apólice de seguro para ver se há alguma restrição.

Você pode fazer aulas de educação física na escola. Apenas evite as atividades que seu colete impeça você de realizar (por exemplo: salto, cambalhotas).

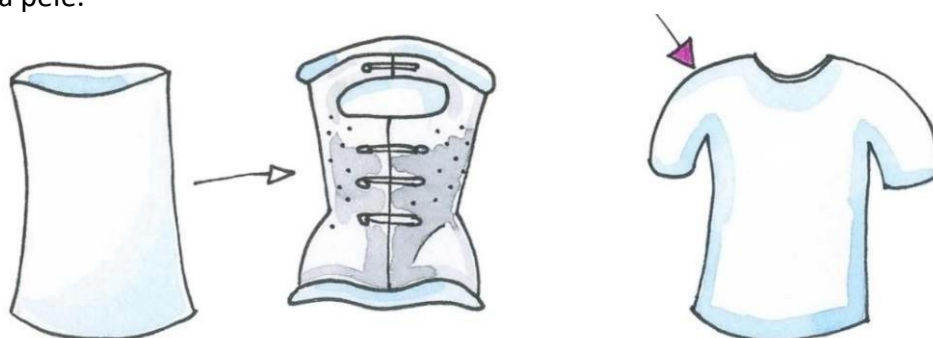
Se o seu professor precisar de um atestado da sua situação antes de isentá-lo de determinadas atividades, peça ao seu médico. No entanto, é essencial manter-se praticando esportes para não perder massa muscular. A menos que o médico recomende o contrário, **É IMPORTANTE MANTER-SE FAZENDO OS ESPORTES QUE VOCÊ FAZIA ANTES DE COMEÇAR A USAR O COLETE.** Cabe a você escolher se quer praticar esportes em suas horas livres do colete ou, em vez disso, fazê-lo com ele (neste caso, evitar esportes que envolvam contato corporal).



LEMBRE-SE! Certifique-se de fazer (em casa e/ou na academia) seus Exercícios Específicos para Escoliose. Assim, seu colete será ainda mais eficaz e os músculos que sustentam sua coluna permanecerão em boa forma.

Cuide bem da sua pele

Verifique sua pele com frequência e cuide bem dela, especialmente nos locais onde o colete pressiona mais. **Tome banho todos os dias**. Por baixo de seu colete, use uma **camiseta de algodão com mangas**, sem costuras laterais (se necessário, vire-a do avesso para que as costuras fiquem do lado de fora). De preferência, deve ser uma camiseta justa. Como alternativa, você pode usar um **tubo de tecido sem costura** para alinhar ao seu colete, protegendo sua pele e suas roupas (que às vezes pode rasgar quando entram em contato com o colete). Tenha cuidado com o que você veste por baixo de seu colete para não formar vincos sob as axilas ou contra os lados. Isso pode irritar sua pele.



PREVENÇÃO DE PROBLEMAS NA PELE

No início do seu tratamento, quando seu colete estiver muito alto sob as axilas lembre-se do seguinte:

- ✓ Não use desodorantes, sprays, cremes ou loções à base de álcool que amoleçam a pele nas áreas em contato com o colete. Desodorantes em pasta ou bastão são boas opções.
- ✓ Em alguns casos, você pode aplicar revestimentos finos no colete onde ela se encaixa sob as axilas; estes podem ser alterados com frequência, especialmente no verão, quando você transpira mais.
- ✓ Lave suas camisetas com sabão neutro para evitar alergias.
- ✓ Verifique frequentemente o estado de sua pele, especialmente no início do seu tratamento.
- ✓ Usando as mãos, esfregue um pouco de álcool isopropílico em todas as partes do seu corpo que estão mais em contato com o colete, para endurecer a pele e torná-la mais resistente.
- ✓ Não use cremes emolientes: eles tornam a pele mais frágil.
- ✓ Ligue para a oficina ortopédica se a área em contato com o colete estiver cada vez mais dolorida ou com abrasão ou laceração na pele.

Instruções de Primeiros Socorros

- ✓ Se sua pele ficar um pouco vermelha e dolorida: esfregue-a com um pedaço de algodão embebido em álcool ou em um perfume com alto teor alcoólico.
- ✓ Se sua pele parecer avermelhada com pequenas abrasões: aplique uma fina camada de óxido de zinco pomada ou creme (por exemplo: creme para fraldas) pelo menos duas vezes ao dia.
- ✓ Se a pele apresentar pequenas lacerações: aplique uma pomada para feridas, para acelerar na cicatrização e entre em contato com o ortesista que fez o colete.
- ✓ Se a pele estiver ferida em áreas onde o colete pressiona, evite usar curativos. Isso pode amolecer mais a pele.
- ✓ Se a ferida for grande, ela poderá deixar cicatriz. Para garantir que cicatrize bem e seja o mais discreta possível, é importante protegê-la do sol nos primeiros meses.
- ✓ Embora os coletes não causem estrias, em indivíduos predispostos a desenvolvê-las, podem contribuir para sua ocorrência. Nesses casos, aplique produtos específicos para tratar e preveni-las.
- ✓ Nas áreas onde o colete pressiona mais, às vezes podem surgir calos escuros. Estes desaparecem logo após o término do tratamento.



Nossas respostas para suas perguntas

O colete está pressionando muito o meu quadril. Por quê?

Para colocar o colete, você precisa deitar-se em uma superfície plana e, em seguida, mover o colete para cima o máximo possível sob as axilas antes de fechá-lo o mais firmemente que puder. Esta é a melhor maneira de evitar desconforto ao redor dos quadris: se você usar o colete muito baixo, ele tenderá a pressionar os quadris em excesso. A razão pela qual é melhor colocá-lo deitado é porque as costas estão relaxadas nesta posição e ele pode ser corrigido melhor.



Outra razão pela qual ele pode pressionar seus quadris é que você está usando-o muito folgado: tente apertar um pouco mais e veja se sente-se melhor.

Logo depois de me vestir, sinto que não consigo respirar. Por quê? Será sempre assim?

Um colete não restringe sua respiração, mas sim muda a maneira como respira: quando você não está usando um colete, você respira principalmente usando o diafragma, enquanto que com o colete você respira com a parte superior da caixa torácica, que ainda está livre para mover-se. Em outras palavras, você precisa aprender a respirar de uma maneira diferente, assim como sua mãe quando estava esperando você e sua grande barriga restringiu o movimento do diafragma. Para obter alívio você pode deitar-se na cama e desapertar um pouco o colete por um curto período de tempo, sem tirá-lo. Deite-se por alguns minutos, descansando e respirando profundamente. Quando você se sentir melhor, feche-o firmemente novamente, levante-se e continue com suas atividades usuais. Mas não se preocupe muito, porque esse problema não dura muito tempo.



Uso o meu colete há algumas horas e sinto muita dor ao redor do meu esterno e nas minhas costelas. O que devo fazer?

É normal que a dor se desenvolva na região do esterno (parte da frente do tórax) nos primeiros dias de uso de um colete. Seja paciente, porque o problema desaparecerá gradualmente em

alguns dias, possibilitando que você use o colete todas as horas que o médico indicou.

Recentemente, comecei a usar um colete e é muito alto nas axilas. Me disseram que gradualmente, à medida que cresço, ele descerá e se tornará mais tolerável. Mas o que devo fazer quando preciso usar o banheiro?

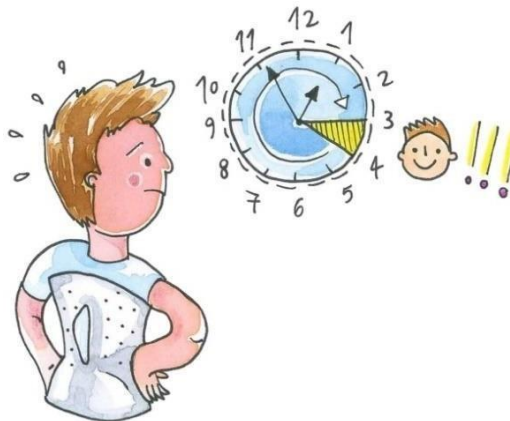
Nos primeiros dias, se você realmente não puder fazer o contrário, você pode tirar seu colete por alguns minutos para usar o banheiro. Mas a cada dia tente e veja se você consegue se mover melhor se consegue mantê-lo, porque removendo-o, mesmo que por apenas 20 minutos, você perderá parte da correção que obteve durante as horas anteriores.



Minhas horas sem colete sempre precisam ser na mesma hora do dia?

As horas que você pode passar sem seu colete devem ser contínuas, mas a hora do dia cabe a você decidir. Além disso, não importa se um dia você optou por ficar sem o colete à noite, enquanto no dia seguinte você escolheu a manhã (reduzindo, nessa ocasião, suas horas de uso consecutivo do colete). O que importa é quanto tempo você usa o colete durante cada 24 horas.

Quando você chega ao ponto que são permitidas mais de 10 horas livres por dia, você precisará contar seu tempo de uso em vez de suas horas livres de órtese. Quando você chegar a esta fase, o tempo que decorre a partir do momento em que você coloca até o momento em que você tira deve sempre corresponder exatamente ao número de horas prescritas.

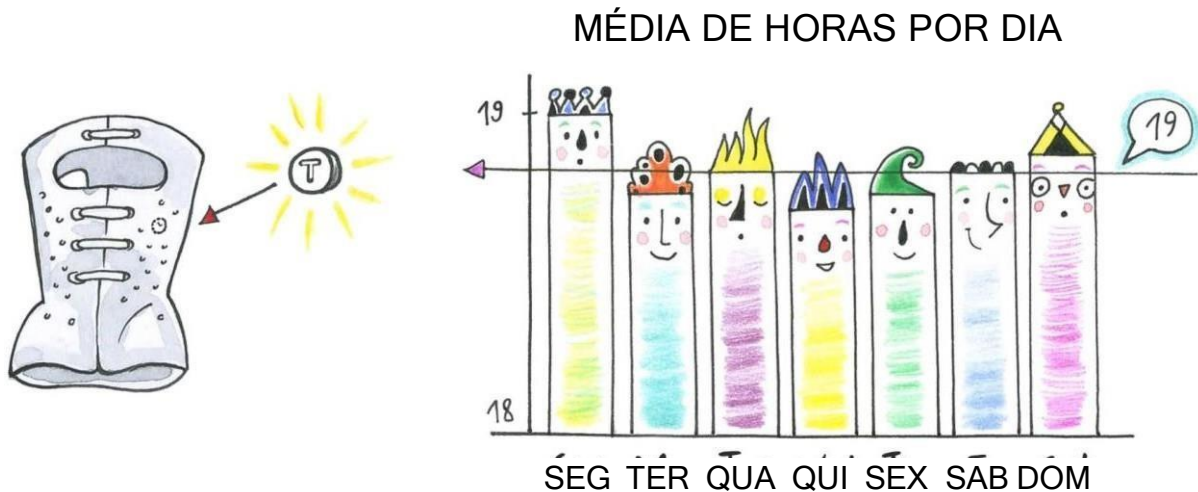


Posso usar o colete por menos tempo em um dia e compensar a hora no dia seguinte?

É essencial que você sempre use seu colete pelo número de horas diárias prescritas pelo médico. Se você ficar sem ele por mais horas do que isso, ou planeja fazê-lo, não é uma boa ideia tentar compensar o tempo depois ou com antecedência. De fato, esse tipo de estratégia tende a comprometer os resultados do tratamento. Os melhores resultados são obtidos usando o colete corretamente e regularmente.

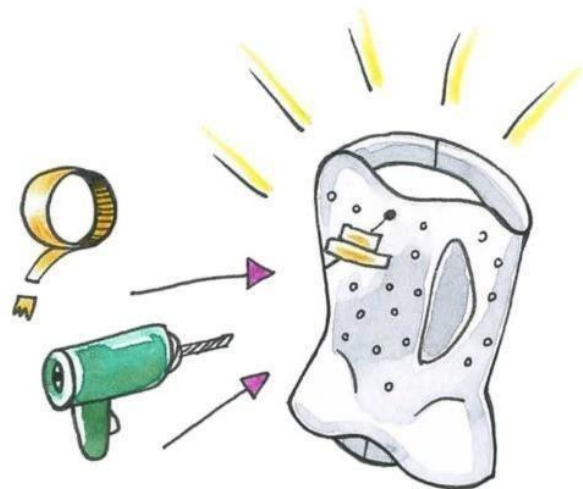
Meu colete foi equipado com algo chamado Thermobrace. O que é isso?

É um sensor de temperatura, basicamente um pequeno termômetro. É usado para registrar quantas horas por dia você usa o colete. Ajuda seu médico a tomar melhores decisões e permite que ele lhe dê sugestões e conselhos para melhorar sua adesão. Para evitar que enferruje, o sensor pode ser coberto com uma película aderente.



Meu colete quebrou! O que devo fazer?

Se o seu colete quebrou e você não consegue ir à oficina ortopédica imediatamente, talvez porque está fechada (feriados e fim de semana) ou você está distante, de férias, por exemplo, cole as peças danificadas junto com a fita adesiva ou gesso, até que o colete possa ser reparado adequadamente. Se houver uma rachadura, leve para a oficina ortopédica antes que se separe por completo. Se você não puder fazer isso imediatamente, faça um pequeno furo em cada extremidade da rachadura para parar de abrir.

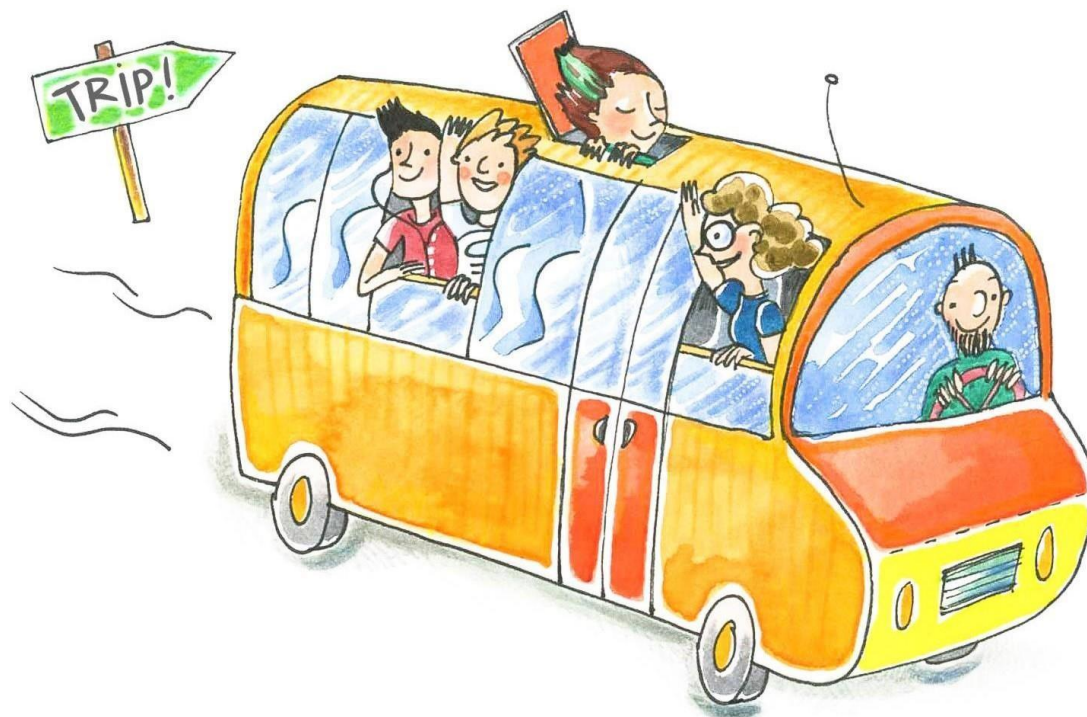


No verão, quando está quente, meu colete me faz suar muito e muitas vezes preciso fazer a troca da minha camiseta. O que devo fazer?

Se você sentir a necessidade de se refrescar e trocar de camiseta com frequência, pede fazê-lo, mas seja rápido, levando não mais que alguns minutos. Se gastar muito tempo, você estará interrompendo suas horas de uso e isso talvez comprometa os resultados do seu tratamento.

Vou viajar em uma excursão da escola por 3 dias: o que devo fazer com meu colete?

É importante manter a prescrição médica, mesmo em uma excursão de escola. Não deixe seu colete em casa: em apenas alguns dias todo o trabalho duro e sacrifício dos últimos meses seriam para nada, e você também correria o risco de ter uma dor nas costas que estragaria a sua excursão.



Estou mal: Estou tossindo e com dor de barriga. Posso tirar meu colete?

Afrouxe as fixações do seu colete, mas não tire-o. Se você realmente não conseguir mantê-lo, remova-o mas fique deitado. Usando seu colete por menos tempo que o prescrito, poderá comprometer os resultados do tratamento, por isso você deve colocá-lo novamente imediatamente ao se sentir melhor.

Perdi peso e, mesmo apertando o colete, o máximo possível, ainda parece muito mais frouxo que o habitual. Ainda sim é eficaz?

É normal que os adolescentes aumentem de peso à medida que crescem: isso não é problema, pois o colete permanece sendo eficaz. Pelo contrário, se um paciente perde peso, acima de 5Kg, o colete já não é mais capaz de aplicar as pressões no tronco e, portanto, precisa ser substituído o mais rápido possível. Quando avaliar qualquer alteração no peso, é importante lembrar que crianças em fase de crescimento costumam ganhar 1Kg a cada 1 cm de altura. Se você cresce em altura, mas não ganha peso, então você está emagrecendo. Por exemplo, se você crescer 3 cm de altura, mas perder 2Kg, é o equivalente a perder 5Kg: nesse caso, seu colete precisará ser verificado o mais rápido possível para garantir que



ainda esteja eficaz.

Sempre que me mexo, meu colete range. É um incômodo à noite, e durante o dia sinto que todos podem ouvir. O que posso fazer?

Tente colocar um pouco de talco nas dobradiças rangentes e o problema deve melhorar.

Meu colete faz buracos em minhas roupas! Como posso impedir que isso aconteça?

Se seu colete fizer orifícios nas roupas ou nos lençóis, tente cobrir as partes do colete que estão causando o problema com uma fita ou adesivos nas partes mais delicadas dos tops ou camisetas. Caso contrário, você pode aplicar feltros nas peças de metal que causam os danos, para impedir que entrem em contato com suas roupas.



Parece que me tornei “em forma de colete”: nas áreas onde o colete pressiona meu corpo, tudo fica comprimido, e onde termina meu quadril e nádegas parece ter aumentado, como se eu tivesse acumulado muita gordura. Por quê?

Esses são problemas que podem ocorrer em pessoas predispostas a eles. A melhor maneira de preveni-los e trata-los é evitar um estilo de vida sedentário. Pratique exercício físico regularmente (aeróbico e fortalecimento muscular), intensificando isso ao final do tratamento. De qualquer forma, você verá que assim que você começar a usar o colete por menos tempo, e continuar fazendo seus exercícios e atividade física regular, recuperará o seu corpo natural.

Notei que sulcos se formaram na frente das minhas axilas, onde o colete pressiona, e eles não desaparecem durante as minhas horas sem ele: meus músculos podem ser danificados?

A pressão do colete não causa danos musculares: esses sulcos tendem a desaparecer depois que começar a usar o colete apenas à noite, e eles desaparecerão completamente algumas semanas depois de parar de usá-lo completamente.

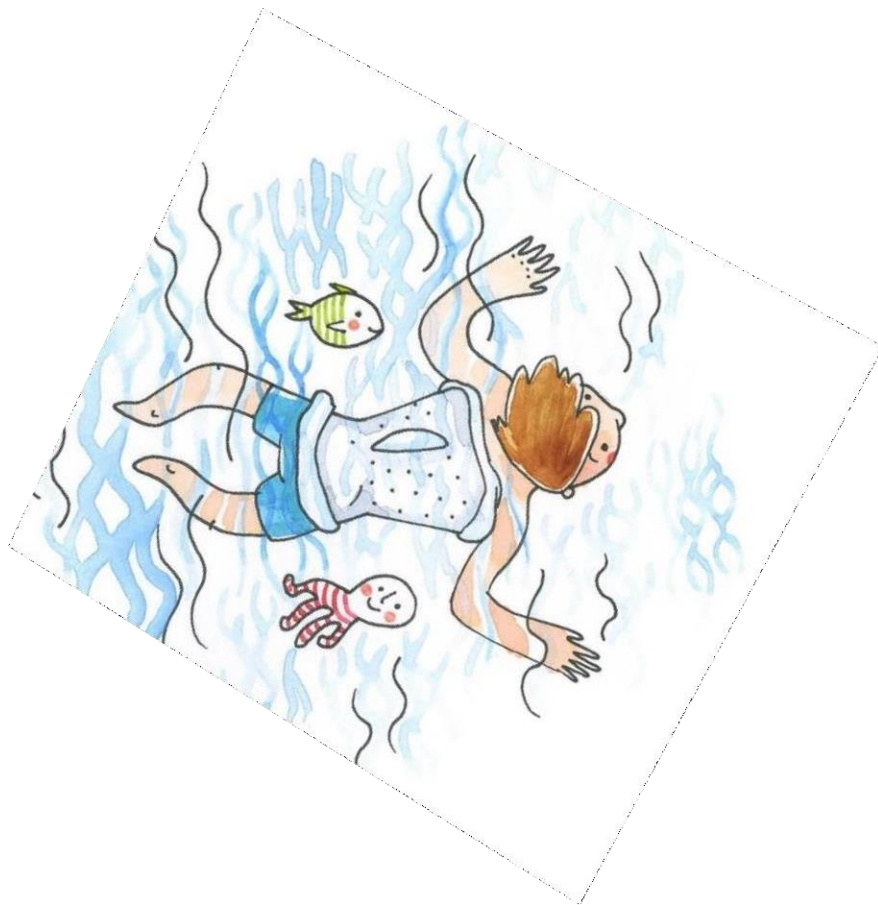
Posso lavar o colete?

Sim, use produtos com propriedades detergentes, antibacterianas e desinfetantes. Enxague bem (Não em água corrente!) E seque com cuidado.

Posso tomar banho e nadar com meu colete?

Você pode, mas existem algumas condições. Remova o dispositivo Thermobraces antes de entrar na água, não deixe-o ao sol e volte a colocá-lo no lugar quando terminar; você também deve remover as tampas na parte traseira do colete que ocultam as peças de metal, caso contrário a água poderá se acumular. Se você esteve no mar, precisará enxaguar bem o colete com água fresca. Seque bem, especialmente as peças de metal que podem enferrujar. Não use ar quente (de um secador de cabelo) para secar as almofadas, pois isso secará a cola usada para aplicá-las.

Atenção! Você não pode tomar banho ou nadar com o colete se a tira que protege seu abdômen for feita de couro: você deve primeiro substituí-la por um plástico. Não entre na água onde está fora da sua altura (você sempre deve poder tocar o fundo). É importante seguir as precauções acima.



SOS!

É raro um colete causar grandes problemas que requerem a intervenção do ortopedista. Ainda assim, queremos explicar as soluções para vários problemas que, se mal geridos, poderiam impedir que o tratamento continuasse da melhor maneira possível.

→ Espinhas sob a pele

Sob as axilas ou em áreas onde há mais pressão do colete, você pode sofrer com espinhas subcutâneas que ficam avermelhadas e levemente inchadas e podem ser dolorosas e / ou causarem coceira. Se isso acontecer, você pode aplicar compressas de algodão embebidas em água oxigenada. Estes devem ser aplicados duas vezes ao dia e permanecer em contato com a pele por pelo menos 5 minutos de cada vez.

→ Pressão excessiva em uma ou mais costelas

Quando você começa a usar o colete, pode achar que pressiona excessivamente uma ou mais costelas salientes. A área afetada geralmente se torna inflamada (vermelha) e, com o passar das horas, a dor fica cada vez mais insuportável. Se isso acontecer você deve ir à oficina ortopédica e resolver o problema o mais rápido possível. E se, por outro lado, você sente dor durante a primeira hora depois de colocar o colete pela primeira vez, mas a pele não parece vermelha, você só precisa ser paciente por alguns dias, porque esse problema desaparecerá gradualmente.

Se você não puder ir à oficina ortopédica rapidamente, você pode fazer um trabalho de “faça você mesmo”: usando um lápis delineador, marque na sua pele a área em que você sente dor, então coloque seu colete de tal maneira que a marca do lápis é transferida para a área do colete que está causando o problema. Depois disso, você pode tirar o colete e, usando uma faca ou uma lâmina de gilete e reduza ligeiramente a almofada nessa área.



→ Pequenos cistos na área da caixa torácica

Se você desenvolver um cisto subcutâneo pequeno em um local onde o colete pressiona ao nível do peito, e dói quando pressionado, entre em contato com a oficina ortopédica: não é nada perigoso, mas significa que precisamos reduzir a pressão da almofada nessa área. Cada vez que seu colete é alterado, lembre-se de dizer se você teve esse problema.

→ **Processos espinhosos avermelhados e dolorosos devido à pressão contra a barra traseira**

As crianças que usam colete, às vezes relaxam a ponto da parte traseira de sua coluna repousar sobre ele. Se a coluna deles estiver continuamente encostada no colete dessa maneira, um hematoma aparecerá e, em algum tempo, um tipo de calo se formará. É importante ter cuidado para não deixar sua lombar relaxada quando você está sentado. Se isso é um problema real para você, entre em contato com a oficina ortopédica para obter um colete modificado ou algum tipo de proteção aplicada à área afetada.



→ **Dermatite e reações alérgicas**

Aplique um creme ou pomada de óxido de zinco. Se lesão de pele for grave, entre em contato com um dermatologista. Você também pode cobrir as almofadas com material hipoalergênico. O tratamento com colete nunca deve ser interrompido devido a problemas de pele: é importante verificar regularmente a sua pele como medida preventiva, agir rapidamente em caso de problemas e garantir que o ortopedista e a equipe da oficina ortopédica, quando lhe derem o seu colete, estão cientes de qualquer alergia que você tenha.

→ **Cirurgia, doenças cutâneas erupsivas**

Em situações em que você não tem escolha a não ser remover o colete, você deve ficar na cama e entrar em contato com o Médico ou Fisioterapeuta.



→ **Formigamento ou dormência nos braços ou pernas**

Antes de tudo, verifique se você colocou o colete corretamente. Se o problema persistir (todos os dias ou quando você estiver em determinadas posições), mesmo tendo certeza de que está usando o colete corretamente, entre em contato com a oficina ortopédica o mais rápido possível para fazer os ajustes e resolver o problema. Se essas sensações descenderem abaixo do cotovelo ou joelho e houver dor, além do formigamento, entre em contato com o Médico ou Fisioterapeuta que verificará a colete e enviará à oficina se for necessário.

→ **Batimento cardíaco acelerado, dificuldade em respirar**

Estes são problemas que não estão diretamente relacionados ao colete ou à Escoliose. O tratamento com colete é extenuante e exigente, e é estressante para os jovens. Para alguns pode ser um pouco perturbador psicologicamente. É importante que todos falemos sobre esses problemas juntos, para que você se sinta mais feliz com o tratamento. Se você continuar tendo esses problemas, entre em contato com o Fisioterapeuta ou com o Médico.

→ Náusea e vômito

Durante os primeiros dias de uso do colete, você pode se sentir um pouco enjoado e até doente. Se você tiver esse problema, é importante afrouxar um pouco a colete durante as refeições e mantenha o colete solto por meia hora depois de comer, mas sem tirá-lo. Seu corpo logo se ajustará à sensação de compressão e é provável que esses problemas diminuam e desapareçam rapidamente.

→ O colete parece muito apertado no peito

Se, depois de usar o colete por algumas semanas, você começar a sentir que está muito apertado em qualquer ponto do tórax, consulte-se na oficina ortopédica.

→ O colete parece muito apertada nos quadris

Antes de tudo, verifique se está colocando o colete da maneira correta e se está bem apertado quanto deveria estar. Se esse problema persistir e você apresentar hematomas dolorosos ou danos à pele, volte à oficina ortopédica. Às vezes, protetores para calos podem ser usados para reduzir a pressão nas áreas mais dolorosas.

→ O colete está muito pequeno

Se você tiver a impressão de que seu colete está ficando muito pequeno - por exemplo, pode parecer muito apertado nos quadris e/ou no peito, estar muito baixo em suas axilas, ou se moveram para cima das suas axilas porque sua pelve cresceu e está empurrando-o para cima, ou as duas abas do colete não podem mais se encontrar na frente -, entre em contato com o Médico ou com a oficina ortopédica para um check-up e, possivelmente, para ter uma nova prescrição de colete. Mesmo que seu colete pareça pequeno, você ainda deve usá-lo pelo número de horas prescrito, para evitar comprometer os resultados do tratamento. Você pode afrouxá-lo temporariamente até consultar o Médico.

Se ele prescrever um novo colete, faça o possível para cooperar para que a preparação e o teste do colete possam ser concluídos assim que possível. De fato, embora um colete pequeno continue sendo tão eficaz como antes, pode se tornar insuportavelmente desconfortável.



→ Disconforto nas mamas

Peça ajuda de um técnico ortesista se o seu colete começar a pressionar na lateral ou na parte superior da sua mama.

→ Dor nas costas

Se você sentir dores nas costas constantemente, tanto quando estiver usando seu colete quanto durante o seu horário de descanso, você precisa informar o Fisioterapeuta ou o Médico. Em muitos casos, isso é devido a espasmos musculares; nesse caso, alguns exercícios podem ser

feitos para aliviar a dor; Além disso, tente relaxar os músculos ao usar o colete.

→ **Dor nas costas ao final de suas horas livres do colete**

Se, todos os dias, você sentir um pouco de dor nas costas ao final de suas horas prescritas, sem uso do colete, isso pode simplesmente significar que suas costas estão cansadas. No entanto, é essencial aderir estritamente aos períodos livres da órtese e também fazer os exercícios prescritos regularmente, porque ambos se destinam a melhorar a capacidade da coluna vertebral de se sustentar quando você não está usando o colete. Fale sobre o problema com o Fisioterapeuta ou com o Médico.

→ **Dor nas costas enquanto usa o colete**

Se você sentir dores nas costas enquanto usa o colete, pode ser devido a espasmos musculares. Discuta com o Fisioterapeuta, que avaliará a situação e fornecerá as informações apropriadas.

→ **Dor nas costas enquanto usa o colete à noite**

Se esse problema ocorrer, peça aos seus pais para lhe darem 10 a 15 minutos de massagem relaxante antes de ir para a cama à noite. Se a dor persistir, entre em contato com o Fisioterapeuta.

“Keep calm” e ... (Fique calmo e...)

Seu colete é seu melhor amigo! Mas também é desconfortável, irritante e às vezes bastante insuportável - um amigo disfarçado de inimigo! Este tratamento é exigente e difícil, mas não é uma missão impossível. Sabemos disso porque conhecemos muitos jovens como você.

De fato, centenas de jovens que, como você, tiveram que usar colete todos os dias durante o dia.

A adolescência deles nos mostrou que isso pode ser feito.

A Escoliose não pode ser eliminada, mas se você estiver disposto a arregaçar as mangas, poderá domá-la.

De fato, a Escoliose é como um cavalo selvagem e imprevisível, mas juntos podemos domar e manter sob controle.

Para começar com o pé direito, é crucial que você entenda corretamente por que o Médico

prescreveu um colete para você. Isso será discutido quando você chegar ao consultório, mas se você ficar com alguma dúvida, peça-nos para explicar novamente.

Se você sabe exatamente por que foi prescrito o tratamento para você, será mais fácil entender e aceitá-lo e, portanto, mais fácil para alcançar seu objetivo.

Aceitar seu colete pode ser um processo lento, mas você chegará lá.

No final, você quer o melhor para si e sabe que vale a pena lutar para melhorar e ter uma vida saudável.

Lembre-se: você tem que ser corajoso, mas não está sozinho. Há muitas pessoas que vão

apoiá-lo: sua família, o Médico que receitou seu tratamento, seu Fisioterapeuta e o Ortesista. Todas essas pessoas estarão com você a cada passo do caminho, trabalhando

com determinação para garantir que, quando você for adulto, tenha uma coluna forte e que funcione bem.



ISICO

Italian Scientific Spine Institute

isico@isico.it – en.isico.it

TRATANDO ESCOLIOSE

Associação Brasileira de Tratamento da

Escoliose

tratandoescoliose@gmail.com

www.tratandoescoliose.com.br

