



## Conseils avec un corset



Le port d'un corset vient d'être prescrit à vous-même ou à votre enfant afin de traiter la scoliose. Il va faire partie de votre vie pendant quelques mois et afin de mieux vivre avec, voici quelques conseils issus des différents témoignages et recherches afin de vous aider.

**La scoliose est une pathologie sérieuse de la scoliose. L'efficacité du corset dépend en partie du sérieux dans son port. Ne pas alléger ou arrêter le traitement sans l'avis du spécialiste. Cela pourrait être lourd de conséquence sur la scoliose. Les parents et l'entourage doivent aider, soutenir et encourager l'enfant porteur de corset. Même si par la suite il doit y avoir une chirurgie, le corset aura permis de limiter l'évolution de la scoliose et assurer une meilleure réussite de l'opération et une meilleure qualité de vie par la suite.**

*Il existe différents types de corsets qui sont tous efficaces à condition d'être porté le temps demandé et au serrage demandé. Le votre vous a été prescrit par un spécialiste qui par sa formation et son expérience de la pathologie estime que c'est le modèle qui convient à votre cas. Son avis est plus important que les avis d'une personne qui ne fait pas partie du milieu médical.*

**Ce corset a été fait pour votre propre cas et ne conviendra pas à quelqu'un d'autre, tout comme le corset d'une autre personne ne vous conviendra pas.**

Cette liste est non exhaustive et si vous avez d'autres conseils et astuces n'hésitez pas à nous les partager. Merci d'avance. Le sujet étant tellement vaste que nous n'avons pas pu aborder toutes les situations.

### Réception et adaptation

Le jour de la réception du corset, chez le prothésiste bien bouger dans tous les sens avec le corset sur le dos, faire quelques pas, s'asseoir, se relever, si possible monter/descendre les escalier, se baisser et se relever etc .. pour vérifier qu'il ne vous entrave pas dans vos mouvements et ainsi vous pourrez faire faire de suite quelques retouches. Si dans les premiers jours il vous blesse, vous entrave dans vos mouvements, vous fait mal, n'hésitez pas à retourner chez le prothésiste pour faire des retouches. De même si des boutons apparaissent sur la peau ou pour toute apparition anormale, contactez l'appareilleur.

Bien apprendre aussi à le mettre correctement pour qu'il ne blesse pas, et ne pas hésiter à le mettre et l'enlever plusieurs fois chez le prothésiste pour bien apprendre à le faire correctement.

Afin de mieux l'intégrer dans votre vie et mieux l'accepter vous pouvez lui donner un petit nom sympa. D'autre part vous allez aussi choisir ses motifs et sa couleur. A ce moment là vous choisirez quelque chose qui vous tient à cœur ou alors opterez pour quelque chose de discret pour mieux le dissimuler. Vous pouvez aussi le personnaliser avec des autocollants.



Pas facile de savoir comment faire au départ pour bien vivre avec son corset, mais rassurez vous, vous n'êtes pas

un cas, ce n'est facile pour personne. Au début afin de s'habituer, il est conseillé de le porter progressivement. C'est à dire le premier jour le porter tant qu'il est supporté. Ce qui est important c'est d'augmenter ce temps chaque jour afin d'arriver au temps demandé dans un maximum de 15 jours. Ainsi il sera plus facile de s'y adapter.

Il faudra bien surveiller les différents points d'appuis, si vous voyez qu'ils sont trop rouges ne pas hésiter à revoir le prothésiste qui fera quelques aménagements. Tout comme si le corset vous fait trop mal à certains endroits, contactez aussi le prothésiste pour qu'il puisse faire quelques retouches. Surtout ne vous essayez pas à le bricoler vous-même car vous pourriez l'endommager ou lui faire perdre une partie de son effet correcteur. Il pourra aussi éventuellement rajouter de la mousse pour mieux protéger certains appuis.

Il faudra bien mettre un tee-shirt sous votre corset pour protéger la peau. Le tee-shirt doit être bien près du corps afin de ne pas faire de pli sous le corset, n'avoir aucune couture car celle-ci pourrait blesser et il devra descendre suffisamment bas pour ne pas remonter sous le corset dans les mouvements du quotidien. Une fois le corset enfilé bien tirer en bas sur le tee-shirt pour qu'il ne plisse pas.

Avec une prescription du médecin, le prothésiste pourra vous en fournir une dizaine par an pris en charge par la CPAM.

Et si vraiment vous n'avez pas d'autres solutions que de mettre un tee-shirt avec couture, mettez celui ci à l'envers, c'est à dire les coutures à l'extérieur. Pour l'été vous pouvez remplacer le tee-shirt par du tube jersey qui tiendra moins chaud car il ne recouvrira pas les épaules. Vous pourrez en trouver en pharmacie ou certains magasins de matériel médical. Le couper suffisamment long pour qu'une bande d'environ au moins 20 cm puisse être retournée par dessus le corset sur le haut et autant qui dépasse en bas. Surtout bien penser, que si vous voulez le réutiliser plusieurs fois, il va rétrécir au lavage. N'hésitez pas à demander conseil à la personne qui vous le vendra. Bien prendre la largeur qui sera près du corps.



Pour les plus petits, certains prothésistes vendent des bodys adaptés pour mettre sous le corset.

Que ce soit un tee-shirt, ou du jersey ou un body, bien les laver avant le 1er usage pour éviter les démangeaisons. Le laver si possible au savon de Marseille, éviter les assouplissants qui peuvent aussi causer des démangeaisons.

### Repas

Pour les repas, il est conseillé de les fractionner, c'est à dire manger plus souvent et moins à la fois sinon vous serez vite serré dans le corset.

Le corset peut être un peu desserré à ce moment là. Mais ne pas oublier de le resserrer ensuite.



Il faut éviter les boissons gazeuses et tous les aliments qui font gonfler l'estomac. Eviter aussi les chewing-gums.

Veillez à avoir une alimentation saine, équilibrée et variée pour garder la forme pendant votre traitement et hydratez vous régulièrement tout au long de la journée, boire souvent par petites gorgées.

### Nuit

Il est possible que les premières nuits soient difficiles et que le corset déclenche des douleurs et empêche de

dormir. Vous pouvez demander à votre médecin ou votre pharmacien quelque chose de doux pour aider au sommeil et aussi pour calmer la douleur (attention de toujours vous référer aux conseils d'un professionnel de santé comme le médecin ou le pharmacien)

Vous pourrez prendre des coussins pour vous bloquer dans le lit et pour adopter la position qui vous convient le mieux. Vous pouvez en prendre de différentes tailles. Les coussins d'allaitement sont très pratiques également.

Une literie en bon état et relativement ferme avec un "accueil" moelleux vous aidera à avoir un meilleur confort. N'hésitez pas à la tester avant l'achat si vous devez la renouveler. Bien choisir aussi un oreiller qui vous apporte le meilleur confort possible.

Attention en position couché sur le côté le corset peut parfois couper la circulation au niveau du haut du bras et ainsi causer des fourmillements.

Vous pouvez aussi au levé retirer quelques instants le corset pour vous détendre un peu et le remettre ensuite.

## Ecole

Pour l'école il est conseillé de faire établir un PAI ("Projet d'Accueil Individualisé") avec le responsable de l'établissement scolaire et l'infirmière ou le médecin scolaire. Ce document permettra d'établir tous les besoins d'aménagements dont l'enfant aura besoin (quelques exemples de besoins : double jeu de livre, casier, accès ascenseur, priorité dans les files d'attente pour la cantine par ex, accès à l'infirmerie pour s'y reposer en cas de besoin ou pour y déposer le corset en toute sécurité si il doit être retiré dans la journée, besoin d'un plan incliné pour les porteurs de corset avec collier, autorisation de boire pendant les cours, besoin de se lever en cas de nécessité, pouvoir s'absenter pour les rdv médicaux, etc ...)

Il faudra alléger le plus possible le cartable, par exemple éviter les cahiers trop lourds et avoir par exemple des classeurs à la maison et pour venir en cours prendre un trieur qui contiendra les feuilles des différentes matières du jour.

Pareil pour la trousse éviter le superflu.



Au niveau du cartable, celui à roulette n'est pas forcément le meilleur. Déjà de part sa structure il est plus lourd qu'un cartable classique et donc aura plus de poids quand il faudra le porter dans les escaliers. D'autre part en le tirant pour le faire rouler, il va tirer sur un seul côté.

Le meilleur reste encore le sac à dos bien porté sur les 2 épaules pour équilibrer les charges sur chaque côté.



Ne pas hésiter aussi à parler de la scoliose et du corset aux camarades pour être mieux accepté.

L'enfant peut faire un exposé en classe pour parler de sa scoliose, son corset et son ressenti afin d'être mieux compris. Vous pourrez en trouver un modèle sur le forum.



## Travail

Si vous avez une activité professionnelle et que vous devez porter votre corset au travail, il faudra voir avec le médecin du travail et l'AGEFIPH pour faire aménager votre poste (faire un dossier MDPH au préalable)

## Toilette et entretien de peau

Après la toilette bien sécher la peau avant de remettre le corset.

Si vous avez des rougeurs vous pouvez utiliser une crème hydratante ou cicatrisante, ou du talc ou des pansements cicatrisants (attention à bien les tendre en les appliquant pour qu'ils ne fassent pas de pli). Vous pouvez également mettre de la graisse d'oie. La faire chauffer (attention pas trop non plus pour ne pas vous brûler) et l'appliquer.

L'éosine ne sert à rien en cas de rougeur, elle n'est utile qu'en cas de blessure.



Eviter de mettre des compresses qui risquent de glisser sous le corset et créer des épaisseurs qui peuvent blesser.

Hydratez bien régulièrement la peau en appliquant une crème ou un lait. Attendre que la crème ou le lait ait bien pénétré avant de remettre le corset.

Le bicarbonate de sodium sous les bras peut servir de déodorant sans irriter la peau.

Eviter tous les produits agressifs ou irritants sur la peau.

Si la peau est abimée il est possible de retirer le corset le temps de la cicatrisation et voir le prothésiste pour faire des retouches dans les meilleurs délais.

## Sport

Il est vivement conseillé de faire du sport quand on a une scoliose, que l'on porte ou non un corset. Il y a peu de contre-indications (l'accrolym est fortement déconseillée), il est surtout important de bouger régulièrement, choisir un sport qui plaît pour qu'il soit bien pratiqué.

Avec un corset, il est conseillé de retirer le corset pendant l'activité afin de ne pas se blesser avec, et bien le remettre ensuite. Si l'enfant fait du sport en corset il peut blesser ses camarades s'il leur tombe dessus comme il peut se blesser lui même en cas de chute.



Bien penser à boire régulièrement pour s'hydrater, à s'échauffer au préalable et ensuite à s'étirer, porter de bonnes chaussures, avoir une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise.

Pour ceux qui pratiquent plusieurs heures par semaine un sport asymétrique (comme par exemple le tennis), il est conseillé de pratiquer aussi un autre sport pour muscler tous les côtés.

IL est important de se faire aider et conseiller par un professionnel sportif bien formé pour être sur de faire correctement ses mouvements.



**En plus du sport le suivi chez un kiné est très important.**

**IL EST TRES IMPORTANT ET NECESSAIRE D'AVOIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE, MAIS LE SPORT N'EST PAS UN TRAITEMENT DE LA SCOLIOSE ET NE LA REDUIRA PAS, IL EST NEANMOINS UN TRES BON COMPLEMENT AU TRAITEMENT MIS EN PLACE.**

### Habillement

L'arrivée du corset peut être l'occasion de faire les boutiques et renouveler sa garde-robe, c'est aussi un bon remonte morale et ça permettra de mieux accepter le corset. Mais attendez d'avoir le corset pour l'achat de nouveaux vêtements afin d'être sur de la taille qui vous conviendra. Parfois il faut compter une taille de plus pour les habits. Pouvoir garder sa coquetterie c'est très important.

Si vous savez coudre vous pourrez adapter un peu vos vêtements ou vous en confectionner vous même des sympas.



Des jeans taille haute tiendront mieux. Vous pouvez aussi prendre des leggings qui tiendront bien et dans lesquels vous serez à l'aise pour vous mouvoir. Des pantalons taille élastique seront pratiques également. Vous pourrez rajouter une ceinture pour que ça tienne mieux à la taille.

Des joggings sont bien pratiques aussi, et avec une cordelette à la taille, le pantalon tiendra encore mieux.

Des hauts un peu amples et qui descendent un peu plus bas que le corset peuvent le dissimuler et permettre aussi de vous sentir à l'aise de dedans genre tuniques, blouses, surchemises etc ...

Si vous mettez un petit haut qui laisse entrevoir le haut du corset et que vous ne voulez pas qu'il se voit, vous pouvez coudre un petit plastron sur le décolleté du petit haut qui rajoutera une petite coquetterie tout en cachant le corset. Sinon un petit foulard peut aussi cacher le haut du corset. Mais attention le cacher n'est pas une obligation, si vous l'acceptez bien il n'est pas nécessaire de le cacher et bravo à vous.

Pour les hauts, s'il ne fait pas trop chaud, vous pouvez aussi jouer sur les superpositions.

Pour les corsets Milwaukee (ou autres corsets avec mentonnière), vous pouvez mettre un bandana par exemple qui cachera le haut et en le faisant rentrer un peu à l'intérieur protégera le menton contre les frottements.

Pour les filles choisir un soutien gorge ou un bustier, sans couture et sans baleine, les brassières sans couture sont bien pratiques également.

Pour les slips, il est plus pratique de le mettre sur le corset.

Du "grip" (utilisé au tennis) ou de la toile collante sur les barres et vis métalliques peuvent protéger les vêtements. Parfois aussi le prothésiste peut rajouter un peu de mousse pour protéger les habits contre les frottements sur les parties métalliques.

Les prothésistes peuvent mettre en bas du corset dans le sens de la largeur une bande de velcro pour mieux retenir les pantalons qui auront eu aussi du velcro qui viendra s'accrocher à celui du corset.

Pour le haut parfois un tee-shirt ou maillot à bretelle sur le corset et par-dessus une petite blouse transparente. Le - contraste est très joli.

En été une petite jupe taille élastique, une petite robe ample (attention si vous avez un corset qui monte haut les robes à bretelles laisseront entrevoir le corset).

En hiver, c'est plus facile, vous pourrez porter des petits pulls larges et longs.

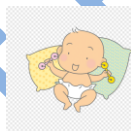
Evitez les pantalons sous le corset, cela pourrait vous blesser et en plus en vous baissant ils vont descendre.

Pour les corsets avec mentonnière, bien prendre en compte celle-ci pour la largeur de l'encolure.

A la place d'un manteau, si vous aimez, vous pouvez porter en poncho afin de ne pas vous sentir serré.

Surtout bien choisir des tenues dans lesquelles vous serez à l'aise pour vous mouvoir.

Pour les couches bébé : soit les prendre qui montent haut et les porter par-dessus le corset et bien nettoyer le corset avec des lingettes à chaque change. Ou une autre solution apporté par un prothésiste à une maman, mettre une petite couche qui passera sous le corset (bien surveiller que ça ne gêne pas l'enfant et que ça ne le blesse pas) et mettre une couche plus grosse par-dessus et qui ira sur le corset.



### Chaleur

Voir la de SP fiche "corset et chaleur"

### Voyage

Voir la fiche de SP "scoliose et voyage"

### Conduite automobile

Il est conseillé de retirer le corset pour conduire afin de pouvoir être en toute possession de votre mobilité pour l'ensemble des manœuvres de conduite

Si vous êtes passager vous pouvez le garder si vous le supportez et n'hésitez pas à prendre des coussins pour vous installer confortablement.

Pour les enfants porteurs d'un corset Milwaukee il est déconseillé de le garder en voiture.

Vous trouverez plus de conseils dans la fiche "scoliose et voyage"



### Entretien corset

Il faut laver régulièrement le corset (au moins une fois par semaine) à l'eau et au savon de Marseille à l'aide d'une éponge légèrement humide ou de lingettes cosmétiques. Attention ne pas le mettre en machine ni le faire tremper.

Surtout ne jamais utiliser de détergent ni autre produit ou désodorisant ménager ni eau de javel. Ne pas utiliser non plus de produit vaisselle qui mousse trop.



S'il a des vis, vous pouvez les froter avec une brosse à dent.

Si des fibres textiles se sont mises dans les scratches, vous pouvez les enlever à l'aide d'une pince à épiler.

Les mousses se lavent à l'eau avec un linge humide, bien les tenir en frottant pour ne pas qu'elles se décollent.

S'il y a des peaux de chamois, malheureusement elles ne sont pas lavables. Vous pourrez les faire changer régulièrement à chaque passage chez le prothésiste.

Ne pas non plus le mettre près d'une source de chaleur pour le faire sécher.

\*\*\*\*\*

### Divers



Il est parfois compliqué de s'asseoir avec un corset, surtout dans les fauteuils et canapés, vous pouvez utiliser des coussins pour vous aider.

Sur une chaise si c'est difficile, vous pouvez prendre un coussin triangulaire qui vous fera adopter une autre posture qui vous gênera moins.

Bien avoir les genoux plus bas que les fesses en position assise.

Le corset peut être enfilé soit couché soit debout et si besoin s'appuyer contre un mur. Pour le fermer il faut commencer par le bas puis le haut et finir par le centre.

Pour se baisser, il faudra apprendre à le faire en pliant les genoux ou en adoptant la posture du chevalier servant.



Si vous l'enlever pour aller à la plage ou vous baigner, attention à ne surtout pas attraper de coup de soleil sinon vous ne pourrez pas remettre votre corset. Vous pourrez le mettre dans un sac adapté trouvé chez un prothésiste ou que vous aurez confectionné vous même.

Quand vous l'enlevez attention de le déposer dans un endroit où il sera en toute sécurité à l'abri des chocs, de l'humidité et de la chaleur.

\*\*\*\*\*

Certains conseils peuvent paraître logiques ou dérisoires pour certains, mais il est bon toutefois de les rappeler car nous voyons parfois certains témoignages qui n'ont pas la même logique.

**Nous vous rappelons que pour être efficace un corset doit être porté comme recommandé (temps + serrage).**

Au début vous ne l'aimerez pas trop, mais il sera votre meilleur ami pour vous aider à combattre votre scoliose.

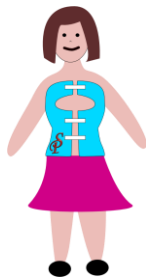
Le port d'un corset pour un enfant est souvent une source d'angoisse pour les parents. Mais votre enfant va vous rassurer et vous épater quand vous le verrez vivre, bouger, et s'amuser tout à fait normalement.

**Il est important pour la personne ou l'enfant porteur de corset d'être soutenu et encouragé par sa famille et ses proches. Le protocole de soin est un engagement entre l'équipe médicale, le patient et l'entourage.**

N'oubliez pas de faire une demande d'ALD par l'intermédiaire de votre médecin traitant pour que tous les frais de vos soins soient pris en charge à 100%

\*\*\*\*\*

Nous vous souhaitons une bonne adaptation et que votre corset soit le plus efficace possible. Nous restons à votre disposition sur le forum pour vous apporter aide, conseils et soutien et pour répondre à vos différentes questions.



© Scoliose et Partage