



## Korsett – und jetzt? Wir haben Tipps zur Eingewöhnungszeit!

Du hast gerade ein Korsett bekommen oder bekommst bald Dein erstes Korsett? Dann haben wir hier für Dich hilfreiche Tipps:

### Start der Eingewöhnungszeit

- Die Eingewöhnungszeit mit Ruhe angehen und die Tragezeiten langsam steigern. Tage ohne Fortschritte bei der Tragezeit oder auch kleinen Rückschritten sind völlig normal und gehören dazu.
- Es kann hilfreich sein, einen Kalender zu nutzen, um hier Deine Tragezeiten zu notieren. Wichtig: Es sollte Dir eine Übersicht darstellen und Dich auch motivieren. Belohne Dich für Fortschritte. Oder gestalte einen schönen Motivationskalender extra für die Eingewöhnungszeit.
- Good to know: Es gibt auch spezielle Tragezeitsensoren für Korsetts. Diese werden vom Orthopädietechniker in das Korsett eingebaut. Je nach Modell können die Tragezeiten bequem per App zu Hause eingesehen werden oder nur beim Orthopäden. Die Kosten des Tragezeitsensors werden mit entsprechender Begründung meist von den Krankenkassen übernommen.
- Ablenkung: Versuche gerade in den ersten Stunden mit Korsett Dich z. B. mit guter Musik, einem Kartenspiel oder einem Telefonat mit Deiner Freundin abzulenken.
- Erzähle Deinen Freunden oder einem engen Freund/ Freundin von Deiner Skoliose und dem Korsett. Es kann gerade am Anfang viel helfen, darüber zu sprechen und vielleicht auch Sorgen loszuwerden.
- Bei Druckstellen oder Rötungen nicht zu lange warten. Gerade bei einem neuen Korsett kommt es öfters mal vor, dass noch kleinere Anpassungen in den ersten Wochen vorgenommen werden. Vereinbare einen Termin bei Deinem Orthopädietechniker, wenn Du das Gefühl hast, das Korsett drückt sehr stark oder wenn Du Druckstellen bemerkst.

### Kleidung mit Korsett

- Nahtlose Korsetthemden erhöhen den Tragekomfort und reduzieren Druckstellen, da diese speziell für Rumpforthesen angefertigte Hemden deutlich weniger Falten schlagen. In der Regel erhältst Du zur Korsettanprobe ein Korsetthemd bei Deinem Orthopädietechniker. Weitere Hemden kannst Du meist bei Deinem Orthopädietechniker kaufen oder bei Onlineshops bestellen.
- Wenn Du das Korsett noch nicht so zeigen möchtest, achte am besten auf weite und längere Oberteile. Dann fällt das Korsett nicht so sehr auf.
- Falls du das Korsett offen tragen möchtest, lasse Dich von den langen Blicken anderer nicht verunsichern. Die meisten schauen aus Neugierde, weil sie ein Korsett noch nicht gesehen haben.

#### Geschäftsstelle:

Bundesverband Skoliose  
Siegburger Straße 1a, 51491 Overath  
Tel.: 02206. 9 04 79 56  
verwaltung@bundesverband-skoliose.de  
www.bundesverband-skoliose.de  
Vorsitzende: Dr. Katja Plückelmann

#### Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33XXX  
IBAN Beitragskonto:  
DE84 3702 0500 0007 0770 01  
IBAN Spendenkonto:  
DE57 3702 0500 0007 0770 02  
Amtsgericht Hagen, VR 1317

**B.A.G**  
**SELBSTHILFE**

**DER PARITÄTISCHE**  
GESAMTVERBAND  
**achse**  
Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen

## In der Schule

- In der Schule kann es sinnvoll sein, den Klassenlehrer/in über Dein Korsett zu informieren. Einige Korsettträger:innen haben über die Skoliose einen Kurzvortrag vor ihrer Klasse gehalten und dabei auch über das Korsett als Behandlungsmethode informiert. Von dieser Herangehensweise profitieren gleich beide Seiten: Deine Klasse lernt Neues dazu und für Dich hat es den Vorteil, dass längere Blicke oder viele Fragen von Mitschülern meist ausbleiben.
- Es gibt extra große Taschen für das Korsett. Besonders in der Schule kann es praktisch sein, wenn man das Korsett nicht so offen mit sich rumtragen muss, sondern einen Korsett-Beutel hat. Diesen kann man in der Regel auch bei einem Orthopädietechniker kaufen oder in einem Online-Shop.
- Nutze die Pausen während der Schulstunden: Eine Runde Bewegung über den Schulhof lockert auf und kann beim Korsett tragen sehr hilfreich sein.
- Werde kreativ: Bei Rückenschmerzen im Sitzen kann es hilfreich sein, den Stuhl umzudrehen, um sich auf der Rückenlehnen abzustützen. Daneben gibt es verschiedenen Sitzauflagen, wie z. B. ein Keilkissen oder ein Balance-Kissen für Stühle. Probiere aus, was Dir am besten hilft!

Wir wünschen Dir eine gute Eingewöhnungszeit und hoffen, dass Dir einige Tipps weiterhelfen werden.

Wenn Du Fragen hast, melde Dich gerne bei uns ([Email an jugend@bundesverband-skoliose.de](mailto:Email_an_jugend@bundesverband-skoliose.de)). Wir haben erfahrene Korsettträger:innen in unserem Bundesverband, die Dir gerne zur Seite stehen.



### Geschäftsstelle:

Bundesverband Skoliose  
Siegburger Straße 1a, 51491 Overath  
Tel.: 02206. 9 04 79 56  
[verwaltung@bundesverband-skoliose.de](mailto:verwaltung@bundesverband-skoliose.de)  
[www.bundesverband-skoliose.de](http://www.bundesverband-skoliose.de)  
Vorsitzende: Dr. Katja Plückelmann

### Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33XXX  
IBAN Beitragskonto:  
DE84 3702 0500 0007 0770 01  
IBAN Spendenkonto:  
DE57 3702 0500 0007 0770 02  
Amtsgericht Hagen, VR 1317

**B.A.G.**  
**SELBSTHILFE**

**DER PARITÄTISCHE**  
GESAMTVERBAND  
**achse**  
Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen