

# Uso del corsé lumbosacro

## Applying the LSO Brace

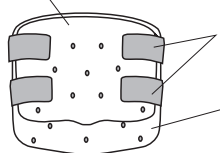
Wear Schedule: \_\_\_\_\_

Calendario de uso: \_\_\_\_\_

Your doctor will tell you when to wear your brace during the day and for how long to wear it.

- Always wear a t-shirt under the brace to provide a barrier between your skin and the brace and to absorb sweat.
- Do not expect to be able to move in all directions or sit in all types of chairs. The brace is designed to limit certain motions and positions.
- If you have redness in certain spots under or around your brace, call your orthotist, the person who made or fit your brace. They can make changes to your brace so it will not rub. Redness over a large area of skin or pink skin is normal.

Placa delantera del corsé ortopédico

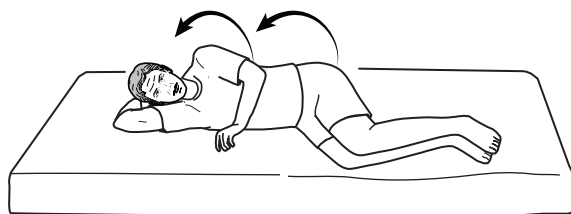


Su médico le indicará cuándo usar su corsé ortopédico durante el día y por cuánto tiempo usarlo.

- Utilice una camisa debajo del corsé en todo momento para proporcionar una barrera entre este y su piel, y para absorber el sudor.
- No espere poder moverse en todas las direcciones ni sentarse en todo tipo de sillas. El corsé ortopédico está diseñado para limitar ciertos movimientos y posiciones.
- Si tiene enrojecimiento en algunos puntos debajo o alrededor del corsé, llame a su ortesista, la persona que le hizo o ajustó el corsé, ya que puede hacer modificaciones para que el corsé no lo roce. El enrojecimiento en un área grande de la piel o la piel rosada son normales.

## Putting on the brace

1. Roll onto one side of the bed in a sideline position. Complete "log roll" technique and bend both legs by sliding your heels toward your buttocks. Push with your heels and roll onto your side. **Do not twist!** Roll like a log.



## Cómo ponerse el corsé

1. Ruede sobre un lado de la cama en posición lateral. Complete la técnica de "rodar como un tronco" y doble ambas piernas deslizando los talones hacia los glúteos. Empuje con sus talones y ruede hacia un lado. **¡No se voltee!** Ruede como un tronco de árbol.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

2. Open the straps and pull apart the Velcro panel on one side. Your caregiver should slide the back half of the brace under your side just above the hip bones and below the ribs. The tag should be at the top of the back of the brace.



2. Abra las correas y separe el panel de velcro de un lado. Su cuidador debe deslizar la mitad posterior del corsé por debajo de su costado, justo por encima de los huesos de la cadera y por debajo de las costillas. La etiqueta debe estar en la parte superior de la espalda del corsé.

3. Hold the back of the brace in place and log roll onto your back.

3. Mantenga el corsé en su lugar y ruede como un tronco para ponerse de espaldas.

4. Position the front half of the brace:

- Velcro the side panel in place.
- Take a deep breath in and fully tighten the straps at bottom of brace on both sides.
- Take another deep breath in and fully tighten the straps at the top of the brace on both sides. The brace should be snug.
- Check to see that the brace is centered before getting up and adjust if needed.

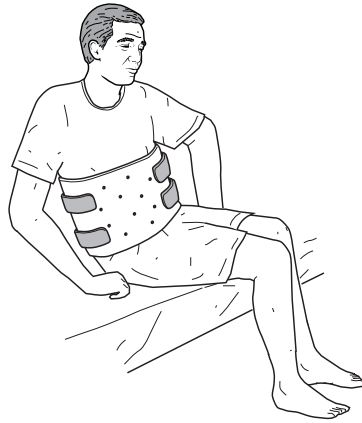


4. Ponga la mitad delantera del corsé ortopédico:

- Ponga el panel lateral con velcro.
- Inhale profundo y apriete por completo las correas de la parte inferior del corsé en ambos lados.
- Vuelva a inhalar profundo y apriete por completo las correas de la parte superior del corsé a ambos lados. El corsé debe estar ajustado.
- Verifique que el corsé esté alineado antes de levantarse y ajústelo de ser necesario.

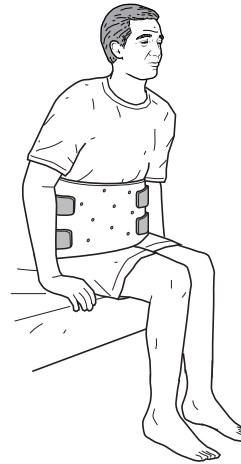
## Getting out of bed

1. Log roll onto your side.
2. Drop your legs over the side of the bed and push yourself up to a sitting position.



## Levantarse

1. Ruede como un tronco para ponerse de lado.
2. Deje caer las piernas al costado de la cama y empújese hacia arriba para sentarse.



## Getting into bed

1. Sit on the side of the bed and lean down on your elbow and forearm.
2. Lift your legs up onto the bed, staying in the side-lying position.
3. Log roll from your side onto your back.

## Acostarse

1. Siéntese al costado de la cama e inclínese sobre su codo y su antebrazo.
2. Levante sus piernas hacia la cama y permanezca en la posición acostado de lado.
3. Ruede como un tronco desde la posición de lado para ponerse de espaldas.

**Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.**

**Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.**

Para obtener más información de salud, comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud al 614-293-3707 o a [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).