

Je porte un corset pour ma scoliose, comment y arriver ?

Qu'est-ce que la scoliose ?

La scoliose est une déformation de la colonne vertébrale et de la cage thoracique. La colonne vertébrale se déforme un peu à la manière d'un escalier en colimaçon. C'est donc une courbure qui se crée dans l'espace et qui est due à un mouvement de torsion généralisé de toute la colonne vertébrale. On parle souvent de colonne vertébrale en forme de S ou de C. Cette déformation s'accompagne d'une rotation plus ou moins importante des vertèbres, qui entraîne une déformation des côtes de la cage thoracique. Ceci explique en partie la gibbosité thoracique (bosse dans le dos au niveau du thorax) et la gibbosité lombaire (au bas du dos). C'est une maladie qui n'est attribuable ni à une mauvaise posture ni au port du sac d'école. Plus la déformation de la colonne est importante, plus le degré de scoliose est élevé.



Exemple de scoliose simple et double

Quelle est la fréquence de la scoliose ?

La scoliose touche 2 à 4 % de la population. 5 personnes sur 1000 auront une scoliose supérieure à 20 degrés. 1 personne sur 1000 aura une scoliose supérieure à 40 degrés. Le risque de progression de la courbure est de 50 % si l'adolescente n'a pas encore eu ses règles (menstruations) et de 20 % chez celle qui les a déjà eues. L'apparition des règles

indique généralement que l'adolescente achève sa poussée de croissance et que la progression rapide de la scoliose est sur le point de se terminer. Chez le garçon, c'est souvent le changement de la voix (la mue) qui indique la fin de la poussée de croissance.

En effet comme cela vous a été expliqué en consultation, le risque évolutif d'une scoliose est le plus important au moment de la poussée de croissance pubertaire car c'est à ce moment que le dos grandit le plus. C'est pour cela que le suivi sera rapproché tous les 4 mois pendant cette période.

J'ai reçu un diagnostic de scoliose. Quelles sont mes options de traitement ?

La scoliose de moins de 20-25 degrés ne nécessite pas de traitement orthopédique, même chez l'enfant en croissance. Un suivi clinique régulier avec des radiographies sera fait jusqu'à la fin de la croissance. De plus, des séances de physiothérapie pour rééducation posturale globale et renforcement musculaire peuvent être prescrites mais ne sont pas obligatoires.

Lorsque la scoliose évolue ou si elle est de plus de 25 degrés chez l'enfant en croissance, le corset rigide est le traitement orthopédique le plus efficace et sera proposé.

Son efficacité est de 72 % lorsqu'il est porté selon les recommandations médicales. En effet certains patients peuvent échapper au traitement par corset même s'il est bien porté.

Habituellement, le corset est porté de **20 à 22 heures par jour, même la nuit. Le traitement par corset cesse lorsque la croissance est terminée.**

Ce corset sera réalisé par un orthoprothésiste, c'est-à-dire un spécialiste des appareillages. Il sera fait sur mesure pour toi. Il ne faudra pas hésiter à contacter ou retourner voir ton appareilleur au cours de ton suivi, surtout au début du traitement, si ton corset te gêne trop. Il pourra ainsi vérifier qu'il n'y a pas d'ajustement à faire. En effet au début ton corset est un peu comme « une nouvelle paire de chaussure à laquelle il faut se faire ».



Exemple de corset

Quelles sont les étapes d'adaptation au port du corset ?

Les prochaines étapes sont un exemple à titre indicatif, tu pourras te créer tes propres étapes et voir même mettre d'emblée ton corset sans pause si tu le tolère très bien !

Étape 1

Jour 1, en arrivant à la maison, mets ton corset pour une heure seulement, puis enlève-le. Vérifie la condition de ta peau. Il est normal de voir des zones de rougeur à la taille et aux hanches où est appuyé le corset. Les endroits où les os sont plus près de la peau sont des zones sensibles qui méritent un peu plus d'attention. En principe, tu devrais être capable de remettre ton corset 30 minutes plus tard pour une autre période d'une heure. Si le corset te fait mal, attends un peu plus longtemps avant de le remettre. **Au début, il est normal de ne pas être très confortable, mais cela viendra.**

Étape 2

Jour 2, tu ne mets pas ton corset à l'école mais en arrivant à la maison de l'école, mets ton corset jusqu'à l'heure du souper (+/-2 heures), enlève le pour le repas et remets-le une heure plus tard pour le porter pour la nuit si possible (sinon tu commencera demain).

Étape 3

Jours 3 à 7, au lever, enfle ton corset et porte-le pendant 3-4 heures consécutives, avec des pauses de 30 minutes entre chaque séquence. À ce stade, tu vas commencer à porter ton corset la nuit. Au début, malgré l'inconfort initial, le port du corset de nuit deviendra plus naturel.

La nuit, essaie de le porter le plus d'heures possible en essayant de ne pas desserrer les sangles pendant la nuit. Continue jusqu'à ce que tu sois capable de faire toute ta nuit avec le corset. Cela devrait prendre 3 à 5 jours.

Étape 4

Au début de la deuxième semaine, si tout va bien et que tu te sens à l'aise, tu devrais commencer à le porter toute la journée à l'école. Chaque jour, le nombre d'heures devrait augmenter pour atteindre l'objectif de ta prescription médicale. Les sangles devraient maintenant être serrées jusqu'à la ligne prédéterminée par l'orthésiste.

Quelles sont les instructions générales pour le port du corset ?

Ton corset sera beaucoup plus efficace si tu le portes selon les indications de ton médecin. Ton orthésiste s'assure de te faire un corset bien ajusté qui ne te blessera pas, mais c'est toi qui es maintenant responsable de son efficacité selon le nombre d'heures que tu le porteras. Voici quelques instructions qui t'aideront à mieux porter ton corset :

Il est important de toujours porter un t-shirt sans couture (qui te sera prescrit) sous le corset. Idéalement, ce vêtement doit :

- Être assez serré pour ne pas faire de plis sous le corset ;
- Être assez long pour dépasser le bas du corset ;
- Avoir le moins de relief possible qui pourrait causer de l'irritation ;
- Avoir le moins de coutures possible. S'il y en a, retourne le vêtement à l'envers pour le porter.

La suite ? Quelques conseils pratiques

- Ne te décourage pas s'il est difficile de porter le corset au début ; il deviendra vite une seconde peau.
- Il est normal que tu ne veuilles pas que tous tes amis soient au courant de ton traitement. Choisis l'ami(e) avec qui tu te sens bien et qui peut t'aider à remettre ton corset si tu as des difficultés et avec auprès de qui tu peux avoir du soutien.
- N'aie pas honte de verbaliser tes sentiments face à ton corset. Tes parents, tes amis et ton chirurgien sont là pour t'aider. Tu pourrais aussi mettre par écrit tous tes commentaires et tes sentiments face à ton corset, afin de pouvoir en discuter avec ton orthésiste, ton médecin, ou toute personne qui pourrait te soutenir.
- Si tu sens que tu n'en peux plus, donne-toi une petite pause d quelques heures. Si rien ne va plus, demande à tes parents de reprendre rendez-vous avec ton orthopédiste.
- Si tu as des rougeurs sur la peau qui apparaissent après un certain temps sur les zones d'appui du corset, communique avec l'orthésiste qui a fait ton corset pour vérifier l'ajustement.
- **Le sport et l'exercice physique sont possibles et sont même fortement recommandés. Tu peux bien sûr retirer le corset pour pratiquer tes activités physiques. Tous les sports sont permis. Tu n'as aucune restriction.**
- Ne porte jamais ton corset s'il est mouillé. Fais-le sécher avant de le mettre, soit avec un séchoir en utilisant l'air froid ou tout simplement en l'essuyant avec un linge propre.
- Ne porte pas ton corset lorsque tu prends ton bain, ta douche ou que tu te baignes.

Comment entretenir le corset ?

Il faut nettoyer régulièrement le plastique à l'extérieur du corset avec un savon doux (liquide à vaisselle) et le sécher avec un linge propre. Si tu utilises le séchoir à cheveux, prends garde de le régler à l'air froid, car la chaleur pourrait abîmer le plastique du corset. Pour les soins de l'intérieur de ton corset demande à ton prothésiste ce qu'il recommande.

Quand sera ton prochain rendez-vous de suivi?

- Le suivi de la scoliose par le chirurgien se fait tous les 4 mois avec une radiographie. Il faudra penser à enlever le corset 24H avant la réalisation de la radiographie, cela permet d'avoir une mesure plus juste de l'évolution de la scoliose.
- Si tu penses que ton corset est devenu trop petit, ou que tu ressens la moindre gêne, il vaut mieux communiquer avec l'orthésiste avant le rendez-vous.