

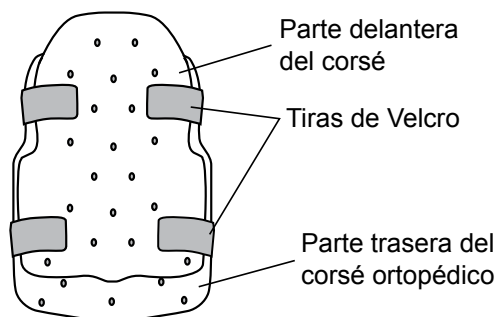
Colocación de la ortesis/ corsé toraco-lumbosacra (TLSO, por sus siglas en inglés)

Applying the TLSO Brace



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

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 plastic and to absorb perspiration.



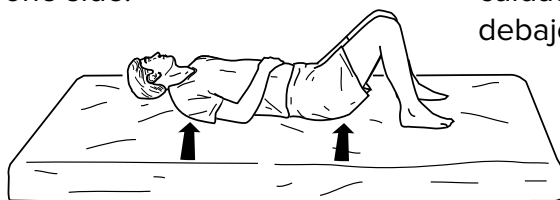
Su médico le indicará cuándo usar su corsé ortopédico durante el día y por cuánto tiempo usarlo. Use siempre una camiseta debajo del corsé ortopédico a modo de barrera entre su piel y el plástico, y para absorber la transpiración.

Steps

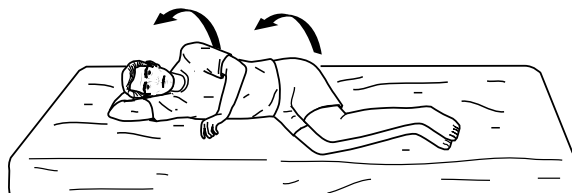
1. Move to one side of the bed by:
 - Using your arms and legs to move your hips over.

Or

 - Having a caregiver pull the drawsheet under you over to one side.



2. Roll to the opposite side of the bed almost onto your stomach:
 - Bend both legs by sliding your heels toward your buttocks.
 - Lower your knees and turn your hips and shoulders. Roll like a log. **Do not twist!**



Pasos

1. Póngase de lado:
 - usando los brazos y piernas para mover las caderas,

O

 - haciendo que un proveedor de cuidados tire de la sábana de arrastre debajo de usted hacia un lado.

2. Gire al lado opuesto de la cama casi boca abajo:
 - doble ambas piernas deslizando los tobillos hacia los glúteos. Baje las rodillas y gire las caderas y los hombros. **¡No se voltee!** Ruede como un tronco de árbol.

3. The caregiver should position the back half of the brace. Make sure the waist indentations on the inside of the brace just above your hip bones and below your ribs.



3. El proveedor de cuidados deberá colocar la parte trasera del corsé ortopédico. Asegúrese de que las hendiduras para la cintura en el interior del corsé ortopédico estén justo sobre los huesos de la cadera y debajo de las costillas.

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

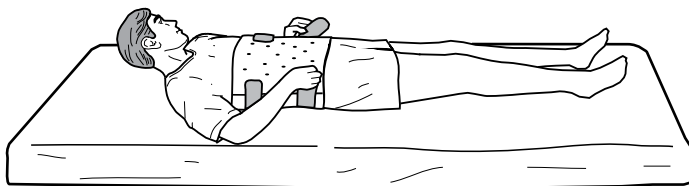
4. Mantenga en su lugar el corsé ortopédico y ruede como un tronco para ponerse de espaldas.

5. Position the front half of the brace:

- Front section should overlap the back section.
- Fully tighten both straps at the bottom of the brace on both sides.
- Fully tighten both straps at the top of the brace on both sides.
- Check to see that the front and back of the brace is aligned before getting up and adjust if needed.

5. Coloque la mitad delantera del corsé ortopédico:

- La parte delantera deberá quedar superpuesta sobre la parte trasera.
- Apriete bien ambas correas en el extremo inferior del corsé ortopédico a ambos lados.
- Apriete bien las correas en el extremo superior del corsé ortopédico a ambos lados.
- Verifique que el corsé ortopédico esté alineado antes de levantarse y ajústelo de ser necesario.



6. Getting out of bed

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



6. Para levantarse de la cama:

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

7. Getting into bed

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



7. Para acostarse en la cama:

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

Things to remember

- 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 one area of your skin, call your orthotist, so they can make changes to your brace. Redness over a large area of skin and pink color is usually normal.

Lo que debe recordar

- 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 localizado, llame a su ortesista para que pueda hacerle cambios a su corsé ortopédico. El enrojecimiento en un área grande de la piel y de color rosado generalmente es normal.

Applying the TLSO Brace. Spanish.

Hable con su médico o equipo de atención de salud si tiene alguna pregunta acerca de su atención.

Para obtener más información de salud, comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud llamando al **614-293-3707** o por correo electrónico a **health-info@osu.edu**.