

## Back Brace: What You Need To Know

### Back Brace

You need to wear a back brace to protect and support your spine. The brace will keep you from movements that could re-injure your back, such as twisting, bending or lifting.

Your brace will be fitted just for your body. It will fit tightly over your back, chest and hips (similar to how a cast would fit). The plastic molded brace will have holes so air can move through it to keep you cool.

### Wearing the Back Brace

Keeping your spine in proper alignment is important to your recovery. Your doctor will give you a schedule. In general, you can expect to wear the back brace for three months.

Wear the back brace when you are up and out of bed. You *may* not need to wear the back brace when you are lying down or sleeping. Follow your doctor's directions.

## Soporte lumbar: Lo que usted necesita saber

### Soporte lumbar

Usted necesita usar un soporte para su espalda para protegerlo y apoyar su espina vertebral. El soporte evitará que usted haga movimientos que pueden lesionar su espalda, como girar, doblarse o levantar objetos pesados.

Su soporte será ajustado solamente para su cuerpo. Se ajustará a su espalda, pecho y caderas (igual que un molde de yeso). El soporte moldeado en plástico tiene orificios para que el aire pase a través de él y no le dé calor.

### Usando el soporte para la espalda

El mantener su espina en alineación adecuada es importante para su recuperación. Su doctor le dará un horario para usar el soporte. En general, puede esperar usar este soporte durante tres meses.

Use el soporte para la espalda cuando esté parado y no esté en cama. Usted puede no necesitar el soporte cuando esté acostado o durmiendo. Siga las direcciones de su doctor.

## Putting On the Back Brace

You will need to be lying down at all times when your brace is off unless you receive other directions from your doctor.

To put the back brace on:

- While lying down on your bed, place the brace beside you.
- Do a logroll from side to side into the brace. Make sure the waist grooves are in the right position.
  - To do a logroll:
    - Bend your right knee and put your right arm across your chest.
    - Roll all in one movement to your left.
    - Reverse this for rolling to the right.
  - Be sure to move as one unit. Do not twist, turn or bend your body.
- Secure the straps. Start with the middle strap. Make sure the brace does not twist as you secure the straps.
- To get out of bed, roll to one side. Let your legs dangle over the side of the bed. Push yourself up with your arms. Make sure the brace does not twist or move.

## Taking Off the Back Brace

You will need to lie flat while your brace is off, unless you receive other directions from your doctor.

To remove the brace:

- Lie down on your bed.
- Loosen all Velcro® straps.
- Do a logroll (see the previous section) from side to side while you slide the brace out from underneath your body.
- Be sure to stay flat while your brace is off.

## Poniéndose el soporte para la espalda

Usted necesitará estar acostado en todo momento cuando se quite el soporte, a menos que su doctor le diga otra cosa.

Para ponerse el soporte:

- Mientras está acostado en cama, coloque el soporte al lado suyo.
- Tiene que rodarse como si fuera un tronco para colocarse sobre el soporte. Asegúrese de que las ranuras para la cintura se encuentren en la posición correcta.
  - Ruédese sobre el soporte como si fuera un tronco:
    - Doble su rodilla derecha y ponga su brazo derecho sobre su pecho.
    - En un movimiento ruédese a su izquierda.
    - Haga esto en reversa para rodarse a la derecha.
  - Asegúrese de moverse como si fuera una unidad. No se doble, gire o doble su cuerpo.
- Asegure las tiras de Velcro. Comience con la tira de en medio. Asegúrese de que el soporte no se doble a medida que asegura las tiras.
- Para salir de cama, ruédese a un lado. Deje que sus piernas cuelguen al lado de la cama. Empújese con sus brazos hacia arriba. Asegúrese de que el soporte no se doble o mueva.

## Quitándose el soporte para la espalda

Usted necesitará recostarse cuando se quite el soporte, a menos que su doctor le diga otra cosa.

Para quitarse el soporte:

- Acuéstese en su cama.
- Afloje las tiras de Velcro®.
- Ruédese como un tronco (consulte la sección anterior) de un lado a otros mientras desliza el soporte por debajo de su cuerpo.
- Asegúrese de estar acostado mientras no tiene puesto el soporte.

## Caring for Your Skin

- Check your skin every day. Look for sores or red marks.
- Keep your skin clean and dry.
- Take a shower with the brace on. Follow these directions:
  - Lie down and remove the brace and your clothing.
  - While lying, put the brace back on.
  - Wearing the brace, you may get out of bed and take a shower.
  - Dry yourself and the brace well.
  - Lie flat on your bed and remove the brace. Dry yourself and brace as needed.
  - Put your clothes on while lying flat.
  - Replace the brace while logrolling.
  - Wear a cotton T-shirt that covers your skin under the brace. Make sure the T-shirt has no wrinkles. Keep it dry.
- Do not use lotions, powders, oils and ointments. If you cannot avoid it, only use a little amount and let it dry well before putting on the brace.
- Do not use anything to scratch under the brace. This may break the skin and cause an infection. To relieve itching under the brace, you may aim a hairdryer (on the “cool” setting) at the cast openings. If itching continues, call your doctor.

## Cuidando su piel

- Revise su piel cada día. Vea que no tenga ampollas o marcas rojas.
- Mantenga su piel limpia y seca.
- Cuando se bañe use el soporte. Siga estas instrucciones:
  - Acuéstese y quite el soporte y su ropa.
  - Mientras está acostado, vuelva a ponerse el soporte.
  - Usando el soporte, levántese de la cama y tome su baño.
  - Séquese bien y seque su soporte.
  - Acuéstese sobre la cama y quítese el soporte. Séquese su cuerpo y seque el soporte según lo necesite.
  - Póngase la ropa mientras está acostado.
  - Vuelva a ponerse el soporte haciendo los movimientos de rodar como tronco antes descritos.
  - Use una camiseta de algodón para cubrir su piel bajo el soporte. Asegúrese de que la camiseta no tenga arrugas. Mantenga la camiseta seca.
- No use lociones, talcos, aceites o ungüentos. Si no puede evitarlo, solamente use una pequeña cantidad y deje que se seque muy bien antes de ponerse el soporte nuevamente.
- No use nada que pueda raspar la superficie debajo del soporte. Esto puede rasguñar su piel y causarle una infección. Para aliviar la comezón bajo su soporte, puede usar una secadora de pelo y (usando el nivel “frio” de temperatura) y apunte el aire frio a las aberturas del soporte. Si todavía tiene comezón, llame a su doctor.

## Cleaning Your Back Brace

Clean your brace as needed. Use a mild soap and water. Be sure to dry the brace well before wearing it again or let it air dry while you lie down. If you have a stain, you may clean it with rubbing alcohol.

## When To Call Your Regular Doctor

Call your doctor if you have sudden, severe back pain or if you feel numbness or tingling in your arms or legs.

## When To Call Your Orthotist

The orthotist will help you if you are having problems with the back brace. It is important that you don't try to fix or change the brace. You can cause further damage to your back.

Call your orthotist if:

- you have red areas or pressure sores from the brace (caused by pressure or rubbing on your skin)
- the brace is too tight or too loose due to weight gain or loss
- the Velcro straps no longer work
- you have questions or concerns.

## Limpiando su soporte

Limpie su soporte según sea necesario. Use un jabón suave y agua. Asegúrese de secar bien el soporte antes de volver a ponérselo, o deje que se seque al aire libre mientras está acostado. Si tiene una mancha, límpiela con alcohol.

## Cuándo debe llamar a su doctor

Llame a su doctor si de repente siente un dolor severo en la espalda o si siente adormecimiento o con una sensación de cosquilleo en sus brazos o piernas.

## Cuándo llamar a su ortopedista

El ortopedista le ayudará si tiene problemas con el soporte para la espalda. Es importante que no intente arreglar o cambiar el soporte. Puede causar más daños a su espalda.

Llame al ortopedista si:

- tiene áreas rojas o ampollas por la presión de su soporte (causadas por la presión o por el roce con su piel)
- el soporte está demasiado apretado debido a que perdió o subió de peso
- las tiras de Velcro ya no funcionan
- tiene dudas o preguntas.