



**CHU  
Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant  
Université   
de Montréal

# Le corset : comment y arriver ?

Dépliant destiné à la clientèle qui doit recevoir  
un corset orthopédique pour traiter une déformation  
de la colonne vertébrale





**Tu viens de recevoir ton  
corset et toutes sortes  
d'idées te viennent en tête.  
Console-toi, tu n'es pas seul.  
Nous espérons t'aider avec  
ces explications !**

## 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. C'est un peu comme si on tordait la colonne. 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), qui se manifestent par une bosse provoquée par le déplacement des muscles au-dessus des vertèbres. C'est une maladie qui n'est ni attribuable 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. Par exemple, si la déformation est de moins de 10 degrés, on ne voit pas de déformation, mais plus les degrés augmentent, plus on remarque une déformation esthétique (voir fig. 1).



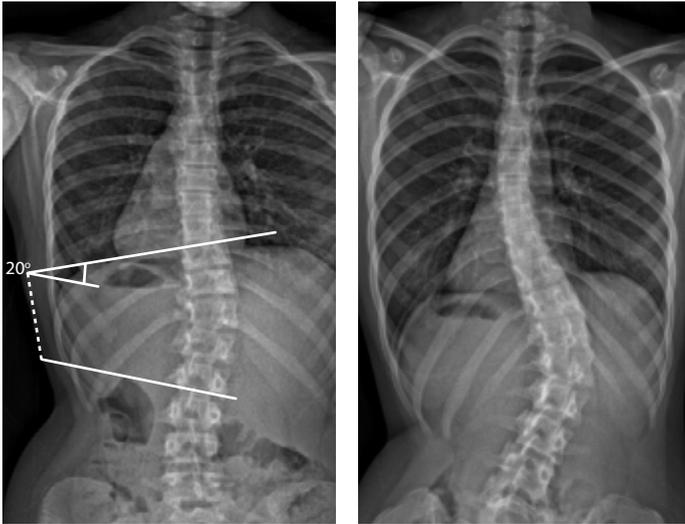
Fig. 1

0 degré  
Colonne vertébrale  
normale

35 degrés  
Colonne vertébrale  
avec scoliose

## 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 (fig. 2).



**Fig. 2**  
Exemples de radios  
de colonnes vertébrales scoliotiques.

- 1 personne sur 1000 aura une scoliose supérieure à 40 degrés.
- Chez l'adolescent, elle touche autant de filles que de garçons pour une scoliose de moins de 10 degrés.
- Plus la scoliose est importante, plus la proportion de filles par rapport aux garçons augmente.
- 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.

## 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 des traitements de rééducation posturale globale (RPG) peuvent être prescrites ou des exercices posturaux peuvent être suggérés.

Lorsque la scoliose évolue ou si elle est de 20-40 degrés chez l'enfant en croissance, le corset rigide est le traitement orthopédique le plus efficace. Son efficacité est de 72% lorsqu'il est porté selon les recommandations médicales. Habituellement, le corset est porté de 20 à 22 heures par jour. La nuit, on porte seulement le corset de nuit (pendant le sommeil). Le traitement par corset cesse lorsque la croissance est terminée.

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

### Étape 1

Jour 1, en arrivant à la maison, mets ton corset (fig. 3) 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.



Fig. 3

Exemple de corset prescrit aux patients avec déformation de la colonne vertébrale.

### Étape 2

Jour 2, en arrivant 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 encore le porter 2 heures. Enlève-le pour 30 minutes afin de t'assurer qu'il n'y a pas de blessure sur ta peau (rougeur importante qui reste plusieurs minutes après avoir retiré ton corset). Si tout va bien, remets-le jusqu'au coucher. Poursuis cette étape jusqu'au prochain jour de congé d'école.

En été, parce qu'il n'y a pas d'école, tu peux augmenter graduellement le nombre d'heures de port en prévoyant toujours des périodes pour vérifier ta peau.

### Étape 3

Jours 3 à 7, au lever, enfile 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.

### 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 à l'école. Chaque jour, le nombre d'heures devrait augmenter pour atteindre l'objectif de ta prescription médicale. Les courroies devraient maintenant être serrées jusqu'à la ligne prédéterminée par l'orthésiste.

## Quelles sont les étapes d'initiation au port du corset de nuit ?

### Étape 1

La première nuit, mets ton corset (fig. 4) au moment où tu te couches. Essaie de le porter le plus d'heures possible sans ajuster les courroies jusqu'à la ligne prédéterminée par l'orthésiste. Continue jusqu'à ce que tu sois capable de faire toute ta nuit avec le corset. Cela devrait prendre 3 à 5 jours.

### Étape 2

Maintenant que tu es capable de porter ton corset toute la nuit, ajuste les courroies jusqu'à la ligne prédéterminée par l'orthésiste.



Fig. 4

Exemple de corset de nuit prescrit aux patients avec déformation de la colonne vertébrale.

## Quelles sont les instructions générales pour le port du corset ?

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 une chemise de coton ou un t-shirt 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.
- Voir la vidéo [chusj.org/physio-ortho](https://chusj.org/physio-ortho)



## 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 ou l'amie avec qui tu te sens bien et qui peut t'aider à remettre ton corset si tu as des difficultés.
- N'aie pas honte de verbaliser tes sentiments face à ton corset. Tes parents, tes amis et le personnel de la clinique de scoliose 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, ton infirmière ou toute personne qui pourrait te soutenir.
- Si tu sens que tu n'en peux plus, donne-toi une petite pause de 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. Tu peux frictionner la peau rougie avec un peu d'alcool, cela peut aider à assécher la peau.
- Les courroies de velcro ont une durée de vie de 3 à 6 mois. Quand tu vois qu'elles ne tiennent plus bien, communique avec l'orthésiste pour en obtenir d'autres. Elles peuvent être envoyées par la poste.

- Le sport et l'exercice physique sont possibles et sont même recommandés. Tu peux retirer ton corset en tout temps si tu n'es pas en mesure de faire ton sport avec le corset. Tous les sports sont permis. Tu n'as aucune restriction. N'hésite pas à essayer tes activités avec ton corset ; tu pourrais être surpris de voir tout ce que tu peux accomplir en le portant.
- 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.
- Prends un bain ou une douche tous les jours, sauf si tu as eu d'autres directives médicales. Ne porte pas ton corset lorsque tu prends ton bain, ta douche ou que tu te baignes.
- Il ne faut pas utiliser de crème, de lotion ou de poudre sous le corset, car cela attendrit la peau et augmente les risques d'irritation aux points de friction de la peau.

## 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. Si tu as un problème, tu peux communiquer en tout temps avec l'orthésiste. Il est recommandé de laver l'intérieur du corset avec de l'alcool à friction toutes les semaines afin de désinfecter les coussins et d'éliminer les bactéries qui pourraient s'y accumuler.

## Comment installer le corset ?

Voici quelques repères pour bien installer ton corset :

### **Corset de jour :**

- Toujours installer ton corset debout ;
- Le corset devrait arriver à 1 à 2 centimètres sous l'omoplate ;
- Assis, si on pèse sur la cuisse, on devrait pouvoir entrer un doigt sous le corset.

### **Corset de nuit :**

- Toujours installer le corset couché ;
- L'ouverture devant le corset doit être centrée avec le bassin ;
- Le corset doit appuyer sur l'angle de la taille, au-dessus de la crête iliaque.

## Quand sera ton prochain rendez-vous à la clinique de scoliose ?

- Le suivi du port du corset par l'orthopédiste est fait environ tous les 6 mois.
- Si tu penses que ton corset est devenu trop petit , il vaut mieux communiquer avec l'orthésiste avant le rendez-vous.
- La veille de ton rendez-vous, ne porte pas le corset, et ce, jusqu'à la visite avec ton orthopédiste (le chirurgien qui te voit en clinique) et ton orthésiste (celui qui confectionne ton corset). Cela permet d'avoir une mesure plus juste de l'évolution de ta scoliose.
- Tu dois toujours apporter ton corset avec toi lors des rendez-vous avec ton orthopédiste. Ainsi, il pourra vérifier si ton corset est bien ajusté.

## Pour informations additionnelles

Infirmière clinicienne de la clinique de scoliose :

[julie.joncas.hsj@ssss.gouv.qc.ca](mailto:julie.joncas.hsj@ssss.gouv.qc.ca)

Orthésiste : Orthèse Prothèse Rive-Sud, 450 672-0078 (Lemoyne)

Orthésiste : Orthèse Prothèse Rive-Sud, 1 800 363-9406

Centre de rendez-vous du CHU Sainte-Justine :

514 345-2141

<https://www.srs.org/patients-and-families>



## Références

1. Dolan LA, Weinstein SL, Abel MF, Bosch PP, Dobbs MB, Farber TO, Halsey MF, Hresko MT, Krengel WF, Mehlman CT, Sanders JO, Schwend RM, Shah SA, Verma K. **Bracing in Adolescent Idiopathic Scoliosis Trial (BRAIST): Development and Validation of a Prognostic Model in Untreated Adolescent Idiopathic Scoliosis Using the Simplified Skeletal Maturity System.** Spine Deform. 2019 Nov;7(6):890-898.e4. doi: 10.1016/j.jsp.2019.01.011. PMID: 31731999; PMCID: PMC6939758.
2. Hresko MT. **Clinical practice. Idiopathic scoliosis in adolescents.** N Engl J Med. 2013 Feb 28;368(9):834-41. doi: 10.1056/NEJMcp1209063. PMID: 23445094.
3. Simony A, Beuschau I, Quisth L, Jespersen SM, Carreon LY, Andersen MO. **Providence nighttime bracing is effective in treatment for adolescent idiopathic scoliosis even in curves larger than 35°.** Eur Spine J. 2019 Sep;28(9):2020-2024. doi: 10.1007/s00586-019-06077-z. Epub 2019 Jul 24. Erratum in: Eur Spine J. 2020 Jan;29(1):194. PMID: 31342154.

## Carnet de bord

Ce carnet te permet d'exprimer, sans restriction, tous tes commentaires et tes sentiments face à ton corset.

Le confort du corset, les limitations de tes activités et de ton apparence sont des points qui pourraient être discutés et qui nous préoccupent énormément.

Nous te suggérons de bien remplir ton carnet tous les jours pour ne pas oublier de détails importants qui pourraient nous permettre de modifier et d'améliorer ton corset, et ce, selon tes commentaires.

Il arrive souvent qu'un dessin vaille mille mots... N'hésite pas à faire tous les croquis qui pourraient bien exprimer ce que tu veux dire.

### Points à ne pas oublier

- Le nombre d'heures que tu as porté ton corset.
- Comment trouves-tu ton corset ?
- Tes sentiments par rapport à ton corset.
- La douleur:
  - Décrire le site de ta douleur;
  - Sur une échelle de 10 (10 étant la pire douleur que tu puisses avoir et 0 étant aucune douleur), à combien évalues-tu ta douleur ?
- Les activités pratiquées avec ton corset;
- Tes limitations;
- Les améliorations souhaitées;
- Autres commentaires ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



