



# ORTHOPAEDIC AND SPINE INSTITUTE

## INSTRUCCIONES PARA DEJAR DE UTILIZAR DE FORMA GRADUAL SU FAJA /CORSÉ ORTOPÉDICO:

Mientras usted usó la faja/corsé ortopédico los músculos no tuvieron que ejercitarse como normalmente lo hacen y ahora han perdido su condición física. Cuando inicialmente deja de usarlo(a), sus músculos se pueden cansar fácilmente. Para prevenir molestias musculares, le recomendaremos que siga el siguiente horario para que deje de utilizar de forma gradual su faja/corsé ortopédico:

Puede DEJAR de usar su faja/corsé ortopédico cuando duerme.

El horario indica el número de horas que usted NO lo(a) usará.

Debe dejar de usarlo(a) por completo dentro de 2-3 semanas.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	EN LA TARDE
1-5 DÍAS	1 HORA	1 HORA	1 HORA	1 HORA
6-10 DÍAS	2 HORAS	2 HORAS	2 HORAS	2 HORAS
11-15 DÍAS	3 HORAS	3 HORAS	3 HORAS	3 HORAS