

Eszfir

A korzettelem

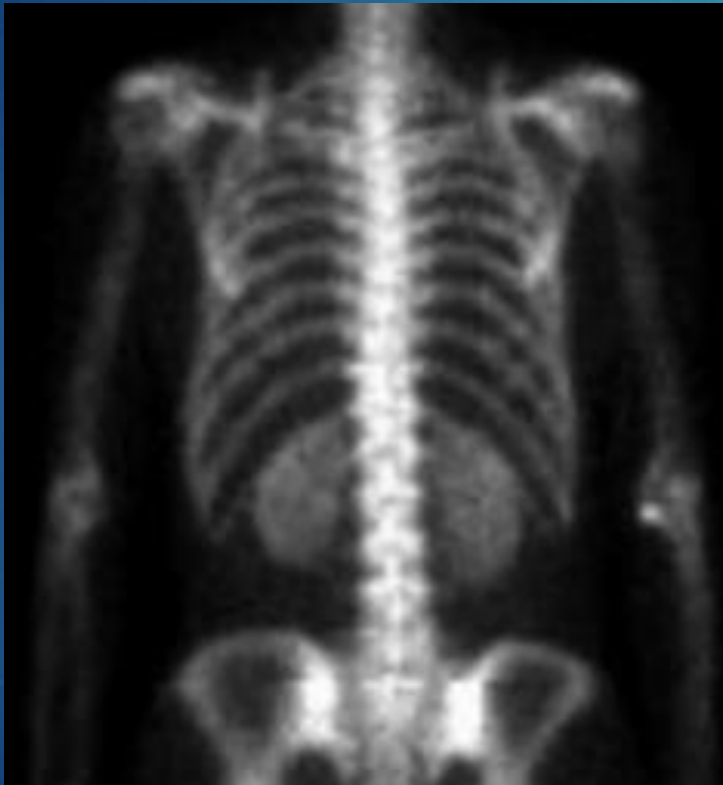


A gerincferdülés

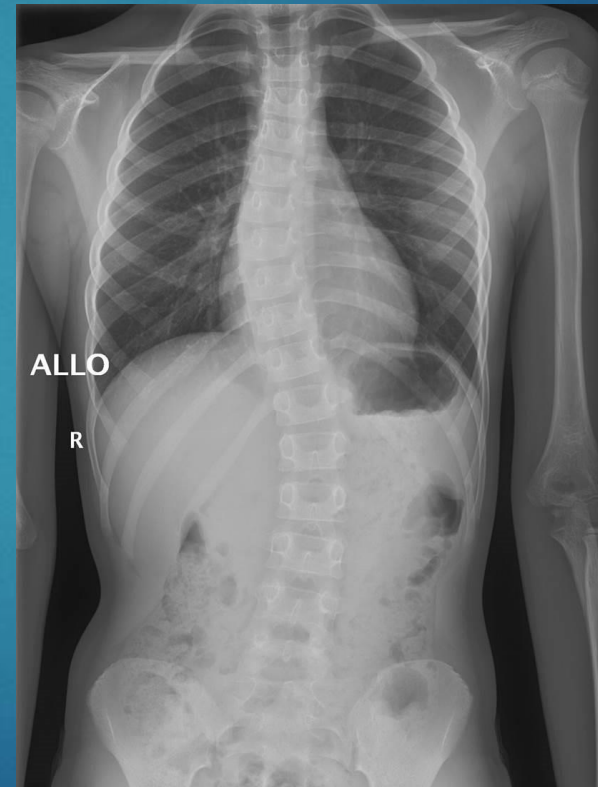
Az egészséges gerincoszlop szemből vagy hátulról nézve egyenes. De nem mindenkinek az, mert van, akinek görbe. Ezt hívják gerincferdülésnek. Legtöbbször nem lehet tudni, hogy miért lesz valakinek gerincferdülése. Iskolás korban szokták észrevenni, és lányoknál többször van, mint fiúknál.

Gerinc röntgen

Egészséges gerinc



Görbe gerinc



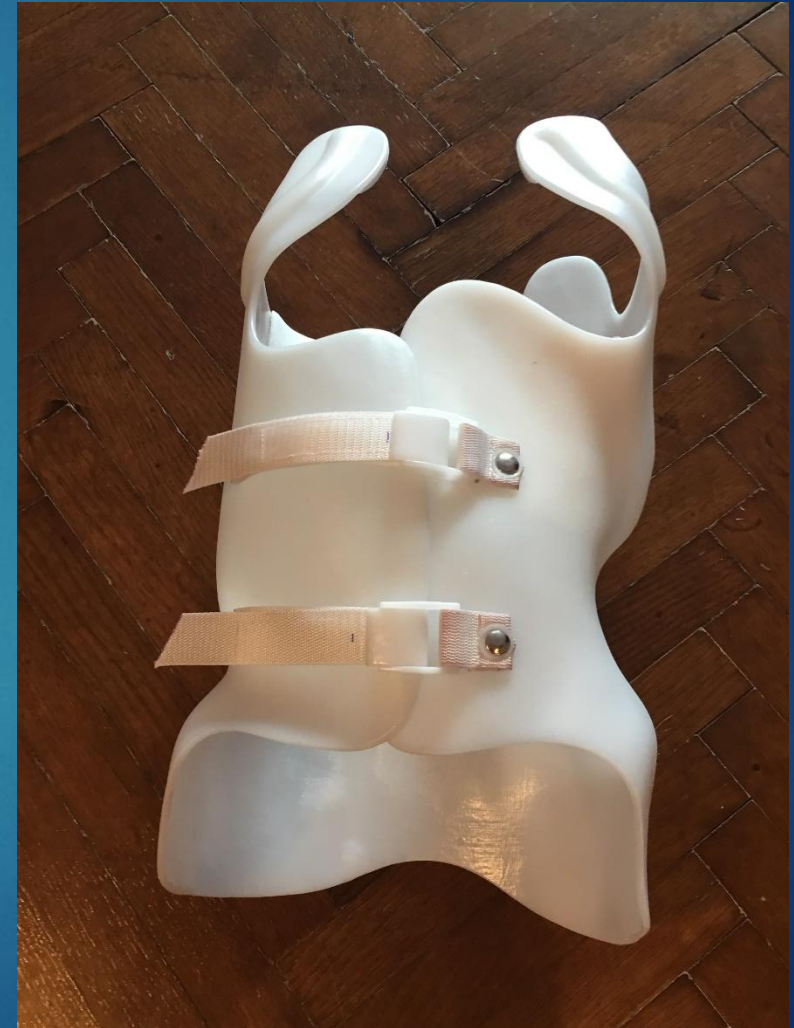
A gerincferdülés kezelése

A gerincferdülést fokokban mérik. Ha 20 foknál kisebb a görbület, gyógytornázní kell. Ha 40 foknál nagyobb a görbület, akkor meg kell műteni a gerincet.

Ha 20 és 40 fok között van a görbület, akkor gyógytornázní is kell, és ezen kívül fűzöt is kell hordani.

Fűző vagy korzett

A fűző másik neve: korzett. A korzett kemény és merev műanyagból készül. Mindenkinek saját, külön korzettet kell csinálni, ami pont ott és annyira nyomja, ahogy az a hátának kell. Ezért nincs két ugyanolyan korzett.



A korzett viselése

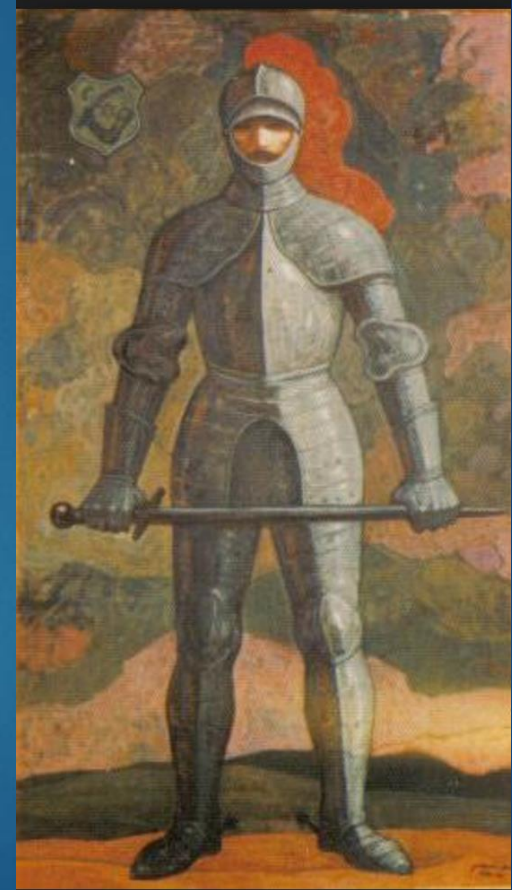
A korzett segít, hogy a görbe gerinc úgy álljon, mint az egészséges gyerekeké. Így el lehet érni, hogy a gerincferdülés ne romoljon, és talán azt is, hogy javuljon.

Ezért a korzettet éjjel-nappal, a nap 23 órájában kell hordani, egész addig, amíg növekedik a gerinc.

A páncél

Kinizsi Pál testét nehéz páncél borította, hogy védelmet nyújtson a kardcsapásokkal szemben. A csata után azonban biztos sietett megszabadulni a páncéljától.

Van, aki a korzettet is páncélnak hívja, pedig azt nem is csak a csatához kell hordani.



Ízlések és korzettek

Van, aki fehérén szereti a korzettet, és fehérén hordja. De van, aki rajzol rá és ír rá. És van olyan is, aki aláírásokat gyűjt rá.

Van, aki kívül hordja a korzettet, a ruhája fölött. És van, aki vesz fölé valamit, hogy ne lássák rögtön a korzettet.



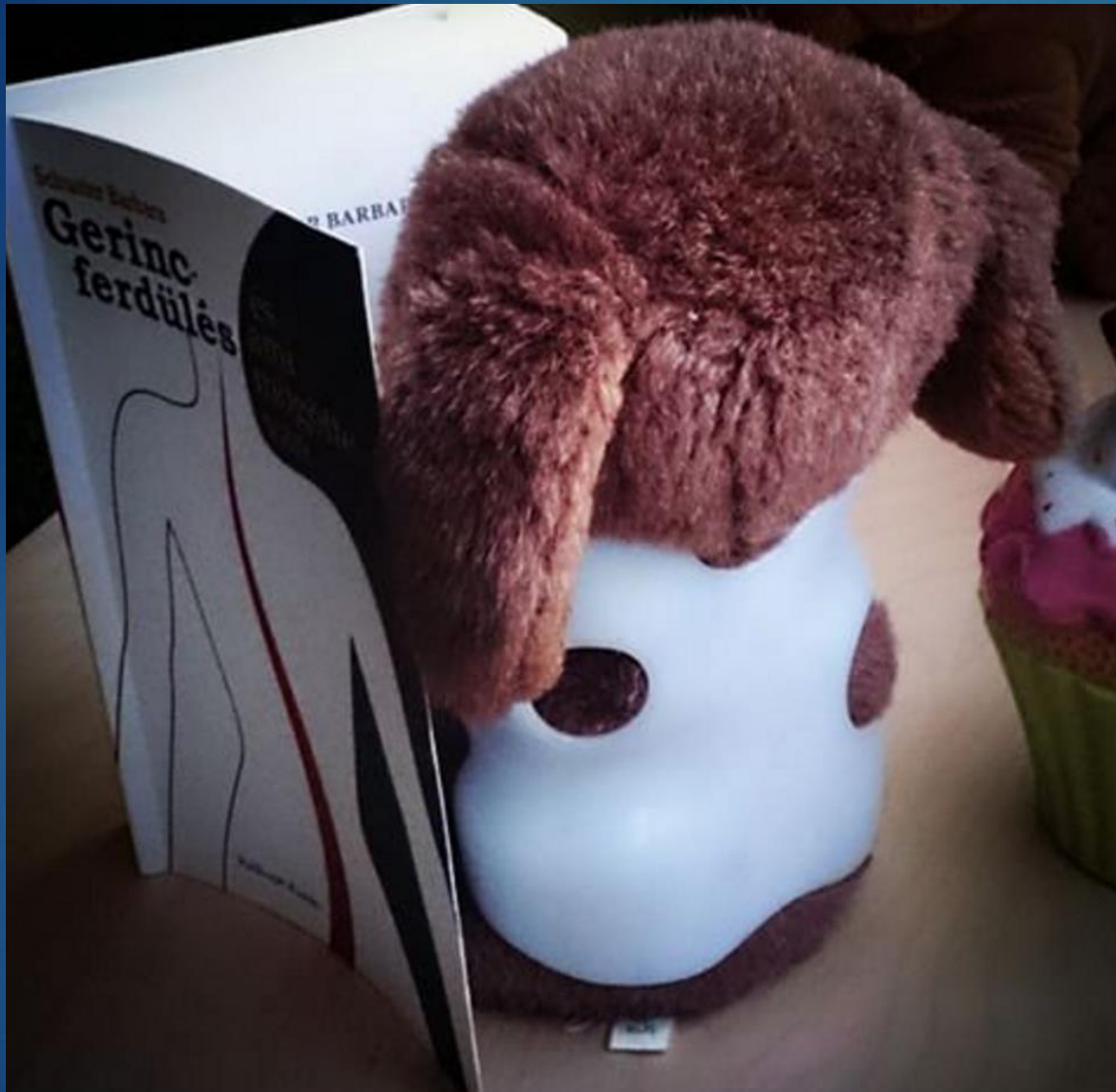
Mozgás korzettben

A korzett először kényelmetlen, és nehéz benne mozogni. De meg lehet szokni, és meg lehet benne tanulni mozogni is.

Nézzétek, hogy hogyan táncol a korzettes lány!

<https://youtu.be/6dWRI0D24PM>
(3:47 perc)





Források:

Schuster Barbara: *Gerincferdülés és ami mögötte van* (Budapest: Kalliópé Kiadó, 2014)

Pánti Irén: „Szeresd a páncéled”, *Szitakötő* 36:4 (2016), pp. 42-43.

www.gerincferdules.hu

<https://www.facebook.com/groups/korzettesekesmutottek>