

Harde halskraag

Inleiding

Uw arts adviseert u een harde halskraag, zodat u sneller geneest en eerder toekomt aan revalideren. In deze folder vindt u informatie over hoe u uw nek kraag gebruikt en onderhoudt. U kunt bijdragen aan uw genezing, door de aanwijzingen van uw arts en de richtlijnen in deze folder goed op te volgen.

Waarom een halskraag?

De halskraag houdt uw hoofd in de juiste positie.

Ondertussen kan uw letsel genezen.

Door de halskraag heeft u weinig ruimte om uw nek te bewegen. U kunt bijvoorbeeld geen 'ja' knikken of 'nee' schudden. Dat voelt misschien vreemd. Maar dit is een belangrijk onderdeel van uw behandeling.

Let op! Het kan zijn dat uw arts iets anders voorschrijft dan in deze folder staat. De instructies van de arts gaan altijd voor.

Vorzorgsmaatregelen

- Bij het verwijderen van de halskraag, gaat u altijd plat liggen. Alleen met toestemming van uw arts mag u dit zittend doen.
- Bij het reinigen van de halskraag heeft u hulp nodig van iemand anders (zie "huidverzorging").
- De (hoogte) instelling van de halskraag niet wijzigen (tenzij uw arts andere instructies heeft gegeven).
- Verwijder de halskraag alleen om eronder te kunnen wassen en om de padding te verwisselen.

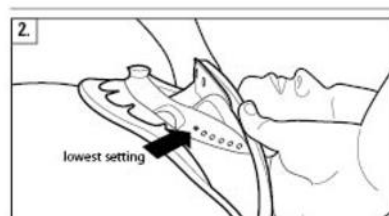
Let op! Verwijder de halskraag alleen als uw arts hiervoor toestemming verleent.

Huidverzorging

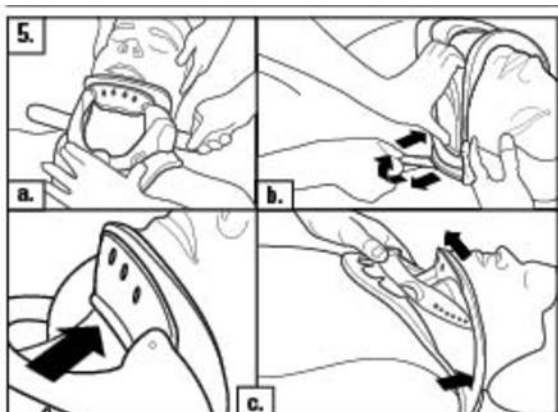
- Het schoonhouden van de halskraag en van de huid eronder is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Dagelijks reinigen voorkomt huidirritaties.
- Voor het schoonmaken van de halskraag en de huid heeft u altijd hulp nodig van iemand anders.

Het reinigen van de onderliggende huid gaat als volgt:

1. Voordat u de halskraag verwijdert: zet een streepje op de plek waar de banden elkaar overlappen, aan de voorzijde van halskraag. Doe dit aan allebei de kanten.
2. Ga op uw rug liggen op bed: zonder hoofdkussens, met uw armen naast het lichaam, schouders omlaag en het hoofd recht in het midden.
3. Houd uw hoofd en nek altijd in een neutrale positie: gewoon recht vooruit, buig uw nek niet naar voren, naar achteren of zijwaarts.
4. Maak de band aan 1 kant van de halskraag los en schuif de kraag voorzichtig onder de nek door weg.
5. Was de hals en de nek met water en milde gezichtszeep. Maak de huid goed droog. Kijk goed of u rode plekken of irritaties ziet onder de halskraag. Deze komen vooral voor waar zich botten vlak onder de huid bevinden, zoals bij de kin, de sleutelbeenderen of het achterhoofd. Neem contact op met uw arts als uw huid geïrriteerd is.



6. Reinig de halskraag (zie kopje 'Reiniging van de halskraag').
7. Schuif de halskraag terug in de juiste positie:
8. U doet dit door deze voorzichtig tegen de nek te plaatsen.
 - Zorg ervoor dat de kraag altijd in het midden van uw hals zit.
 - Houd lang haar buiten de halskraag.
 - Breng de kraag omhoog tot onder de kin.
 - Houd de voorzijde stevig vast en breng de loshangende achterkant op zijn plaats.
 - Maak de band stevig vast aan de voorzijde van de halskraag, ter hoogte van de streepjes.
 - Denk aan de extra haakband op de voorzijde van de halskraag



Checklist: wanneer zit uw halskraag goed?

- De kin ligt comfortabel in het midden van het kin-stuk.
- De openingen in de achterzijde en voorzijde van de halskraag zitten in het midden van uw nek/hals.
- U kunt uw kin niet in en uit de kraag bewegen. De halskraag zit stevig vast.
- De plastic randen van de halskraag raken de huid niet aan. De blauwe vulstukken bedekken al deze plastic randen.

Schoonmaken halskraag

Het reinigen van de halskraag gaat als volgt:

- Verwijder de vulstukken van de plastic onderdelen.
- Was de vulstukken met water en milde zeep. Let op! Gebruik geen bleekmiddel of agressieve reinigingsmiddelen. De vulstukken mogen niet in de wasmachine.
- Spoel de vulstukken zorgvuldig uit in schoon water.
- Wring overtollig water eruit, en druk vervolgens het laatste water in de padding uit in een handdoek.
- Leg ze plat neer om te drogen. Na een uur zijn ze meestal wel droog.
- Veeg de plastic 'schaal' van de halskraag schoon met water en milde zeep.
- Plaats de vulstukken terug. Bevestig deze met de doffe kant op het klittenband aan de binnenkant van de halskraag.

Extra paddingset

Het is het beste om de voering iedere 24 uur te vervangen en te wassen. Dit is voor een goede hygiëne en om het materiaal goed houden. We raden daarom een extra padding aan. De witte kant van de padding dient op de huid te worden gedragen.

Mogelijke complicaties

Het kan zijn dat u last krijgt van drukplekken en huidverwondingen. De nekkraag staat in dat geval niet goed afgesteld of is niet goed aangebracht. Het witte harde deel van de nekkraag drukt dan in de huid.

Drukproblemen en huidirritatie kunnen vroegtijdig worden gesignaleerd door de padding te controleren. Daar waar veel druk en/of huidirritatie ontstaat, is de padding vaak vuil.

Hoe verloopt het herstel?

Uw arts bekijkt en bespreekt met u wanneer u kunt beginnen met het afbouwen van het dragen van de nekkraag.

- Niet tillen, auto rijden of fietsen. U mag tijdens het dragen van de kraag geen zware dingen tillen en niet auto rijden of fietsen.
- Neem geen risico. Beweeg niet zonder uw nekkraag. Als uw wervelletsel nog niet goed genezen is, loopt u het risico op beschadiging van uw ruggenmerg en/of zenuwbanen.

Neem contact op met de gipskamer bij:

- Toenemende pijnklachten
- Koorts;
- Toenemende roodheid van de operatiewond;
- Krachtverlies in arm of been;
- Verlies van gevoel in arm of been;
- Kapotte halskraag;
- Het ontstaan van drukplekken;
- Twijfels, vragen of op- en aanmerkingen.

Contact

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder of is er iets aan de hand, dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester:

- Locatie Molengracht,
Telefoonnummer (076) 595 40 69
- Locatie Pasteurlaan,
Telefoonnummer (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp, locatie Molengracht, telefoonnummer: (076) 595 40 47