

Behandeling met harde halskraag

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

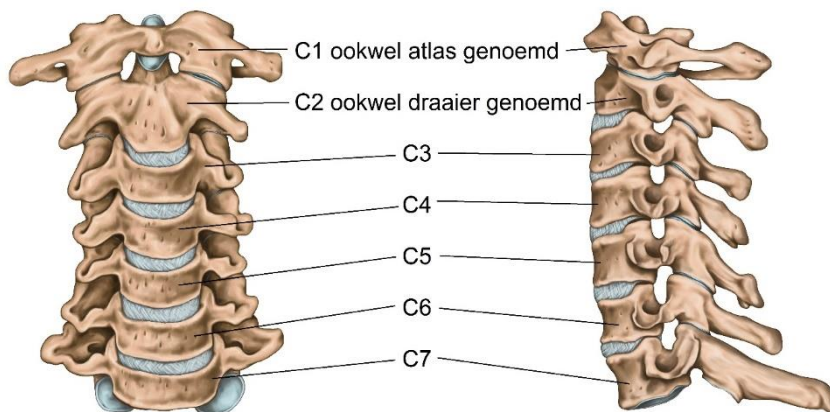
Inleiding

U krijgt een harde halskraag omdat uw nek is beschadigd. We noemen dit ook wel nekletsel. In deze folder leest u meer over de behandeling en het plaatsen van de halskraag. Lees deze folder goed door. Geef de informatie ook aan uw familielid of verzorger die u gaat helpen.

Soms krijgt u om een andere reden een harde halskraag. Bijvoorbeeld na de operatie van een nekhernia. Leest u dan verderop in deze folder: Algemene informatie en Het plaatsen van de halskraag.

De nek

De nek bestaat uit zeven halswervels. Deze wervels zijn aan elkaar verbonden met kleine gewrichten, banden en spieren. Dit zorgt ervoor dat de nek stevig is en toch goed kan bewegen.



Afbeelding 1: de halswervels

Nekletsel en behandeling

Bij nekletsel zijn er vaak één of meer breuken in de halswervels. Soms zijn ook de banden en de spieren beschadigd. De nek is dan niet meer stevig genoeg. Vaak kan nekletsel worden behandeld met een harde halskraag. Ook kan een operatie zijn. Soms is het allebei nodig.

Uw behandelend arts heeft met u besproken welk nekletsel u heeft. Bij u lijkt de behandeling met de halskraag de beste keuze. Het kan zijn dat later nog een operatie nodig is. Dat hangt er vanaf hoe u herstelt.



Vista halskraag

De halskraag

Werking van de halskraag

De halskraag die u gaat dragen is de Vista halskraag. De kraag heeft een losse voorkant en een losse achterkant. Met klittenband maakt u deze aan elkaar.

De kraag zorgt ervoor dat uw nek zo weinig mogelijk beweegt. Dit is om te voorkomen dat de nekwevels los langs elkaar kunnen schuiven. De gebroken delen kunnen hierdoor niet aan elkaar vastgroeien. Ook kunnen het ruggenmerg en de zenuwbanen in de knel komen. U kunt dan last krijgen van tintelingen, pijn of klachten bij het bewegen van uw armen en uw benen.

Meestal moet u de halskraag twaalf weken of langer dragen. Vooral in het begin kan dit onprettig zijn.

Dragen van de halskraag

U moet de halskraag dragen zoals uw arts u heeft verteld. Het is belangrijk dat u zich aan deze regels houdt. U mag de kraag niet zelf omdoen en afdoen. Dit doet een familielid of verzorger. Dat mag alleen als u ligt. Dit is met u geoefend in het ziekenhuis. U mag dus niet overeind komen als u de kraag niet om heeft.

Extra voering

U krijgt een extra voering mee bij het aanmeten van de halskraag. U moet de voering regelmatig omwisselen en wassen. De voering wast u met de hand in water met een klein beetje wasmiddel. Spoel de voering hierna goed uit.

Controle op de polikliniek

Kort na het aanmeten van de halskraag wordt een röntgenfoto van uw nek gemaakt om de stand van de halswervels te controleren. Meestal kunt u daarna naar huis. Soms is het nodig dat u voor uw herstel tijdelijk opgenomen wordt.

In de periode dat u de halskraag draagt, komt u een aantal keren voor controle naar de polikliniek. Telkens wordt eerst een röntgenfoto gemaakt en daarna heeft u een afspraak bij de arts. De arts kijkt hierbij of de nekwervels misschien verschoven zijn. Het genezen van de breuk duurt minimaal twaalf weken. Dan wordt een CT-scan gemaakt. Hierop kan de arts zien of de breuk hersteld is.

Einde van de behandeling

Als uw nek genoeg is hersteld, is de halskraag niet meer nodig. U mag de kraag nog af en toe dragen, als u dat prettig vindt. Bijvoorbeeld als u naast iemand in de auto zit. Als u de halskraag afdoet, kunnen uw nekspieren zwak aanvoelen. Dit komt omdat u de nekspieren een tijdje niet heeft gebruikt. U kunt ervoor kiezen om de kraag elke dag wat langer af te doen. Bijvoorbeeld de eerste dag 1 uur, de tweede dag 2 keer per dag 1 uur, enzovoort. Net zolang tot het bewegen van uw nek weer goed aanvoelt. Behandeling door een fysiotherapeut is niet nodig.

Algemene informatie

Wassen en douchen

U mag douchen met de halskraag om. De voering mag nat worden. Na het douchen laat u een familielid/verzorger de natte voering vervangen door een droge voering. U kunt zich ook laten wassen terwijl u ligt omdat de halskraag dan af mag.

De voering wisselen

Als u de voering wilt wisselen, moet u eerst gaan liggen. Pas dan mag de halskraag af. Het makkelijkst is om dit in bed te doen. Verderop in deze folder leest u hier meer over bij: Het plaatsen van de halskraag.

Dagelijkse activiteiten

Tijdens de behandeling mag u veel activiteiten blijven doen. Wel is het belangrijk dat u niet te lang hetzelfde achter elkaar doet. Wissel daarom met lopen, staan, zitten en liggen. Doe dit elke keer ongeveer 20 minuten. Draag stevige schoenen bij het lopen. Als u last krijgt van uw nek tijdens activiteiten, doet u misschien teveel. Het is dan belangrijk dat u goed uitrust.

Dit mag u niet doen

- Autorijden (meerijden mag wel).
- Fietsen.
- Intensief sporten.
- Zwemmen.
- Zware dingen tillen (meer dan 2 kilo).
- Op een ladder staan of op hoogtes waar u vanaf kunt vallen.

Bellen naar het ziekenhuis

Als u klachten krijgt die u nog niet had, moet u het ziekenhuis bellen. Bijvoorbeeld als u meer pijn krijgt. Of als u tintelingen of krachtsverlies voelt in uw nek, schouders, armen en handen. Neem ook contact op als u zich ongerust voelt.

Op maandag, dinsdag en donderdag belt u tussen 08.00-16.30 uur naar de polikliniek Neurochirurgie, tel (078) 652 32 77. Buiten deze tijden belt u naar afdeling C3, tel (078) 652 34 23.

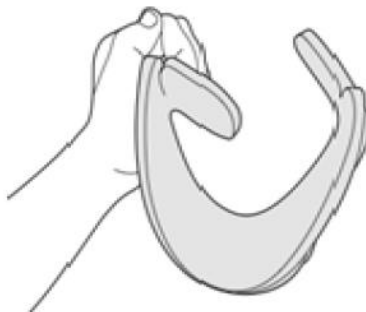
Het plaatsen van de halskraag

U mag de halskraag niet zelf afdoen en omdoen. U heeft hiervoor hulp nodig. Hieronder staat stap voor stap hoe uw familielid/verzorger de halskraag moet omdoen.

Waar hierna familielid staat kunt u ook verzorger lezen.

Stap 1: vorm de achterflappen

Vorm de achterflappen van de zijdelen door er stevig op te duwen.



Stap 2: plaats het achterste deel

U ligt plat op bed zonder kussen. Uw familielid legt uw hoofd zo recht mogelijk. U houdt uw hoofd helemaal stil. Uw familielid duwt het achterste deel van de kraag naar beneden en schuift dit achter uw nek. Daarbij moet het achterste deel in het midden van uw hoofd zitten. De zachte riempjes moeten tussen uw oor en schouder zitten.



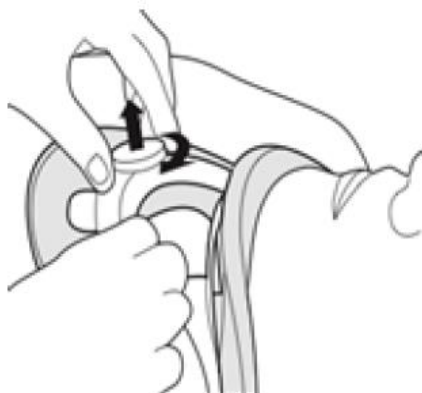
Stap 3: bevestig het voorste deel

Het voorste deel wordt aan het achterste deel bevestigd zoals op de plaatjes hieronder.



Stap 4: Bepaal de hoogte

De hoogte van de halskraag stelt uw familielid in door aan de draaiknop te draaien. Trek de draaiknop omhoog en draai de knop met de klok mee. Stop wanneer de voering worden samengedrukt door uw kin. Er is enige weerstand voelbaar. Controleer of de kraag op de juiste maat valt (een groen stipje aan de zijkant van de halskraag moet zichtbaar zijn in een van de gaatjes).



Controleer of de kinsteun niet in uw keel wordt geduwd. Slikken en ademen moeten gemakkelijk gaan. Gaat dit moeizaam, laat dan de zijkanten van uw schouders af tillen. De kinsteun kantelt dan.



Stap 5: bevestig en trek aan

Uw familielid maakt de zachte riempjes aan beide kanten vast terwijl het voorste deel op zijn plaats wordt gehouden. Zorg ervoor dat beide riempjes even lang zijn. Het achterste deel zit hierdoor ook recht. De riempjes mogen niet te los zitten, want de halskraag zit dan niet op de juiste plaats. Er is nog dan beweeglijkheid in de nek. Bevestig opnieuw als dat nodig is.



Verwijderen van de voering

De voering van de voorkant kan simpel verwijderd worden door het los te halen van het klittenband. Voor het verwijderen van de voering aan de achterkant, trekt uw familielid eerst de zachte riempjes door de plastic gleuven. De voering kan vervolgens van het klittenband gehaald worden.

Terugplaatsen van de voering

De groene kant van de voering wordt op het klittenband geplaatst. De witte kant komt aan de kant van de huid. Bij het terugplaatsen van de voering op het achterste deel moeten de zachte plastic strips door de plastic gleuven worden geregen. Trek daarna de zijkanten van de halskraag uit elkaar en plaats de kinsteun op de kin. Draai met een scheppende beweging de halskraag om de nek. Houd de halskraag in contact met de nek en kin terwijl de zijkanten van het voorste paneel over de schouders worden gelegd.

Afbeelding 1 in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com

Alle andere afbeeldingen in deze folder zijn met toestemming overgenomen van de Firma Lomed Medical Solutions. Deze afbeeldingen mogen niet zonder toestemming van deze firma worden gebruikt of gekopieerd.

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2022
pavo 1773