

Harde halskraag

Inleiding

In overleg met uw arts is besloten u (na) te behandelen met een harde halskraag. Hier vindt u informatie over hoe u de halskraag moet gebruiken. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u deze stellen aan uw arts of gipsverbandmeester.

Wat is een halskraag

Een halskraag is een kraag van hard plastic bekleed met een zachte binnenvoering. De halskraag bestaat uit twee onderdelen, een achterschaal (de neksteun) en een voorschaaal (de kinsteun). De nek- en kinsteun zorgen ervoor dat u uw hoofd niet kunt bewegen.



De halskraag wordt voorgeschreven door de arts en aangemeten door de spoedeisende hulp verpleegkundige of de gipsverbandmeester. Hoe lang u de halskraag moet dragen, is afhankelijk van het letsel dat u heeft. Een behandeling duurt gemiddeld drie maanden. De eerste twee weken moet u de halskraag 24 uur per dag dragen! Na deze twee weken komt u terug voor controle bij de behandelend arts op de gipskamer.

In het begin is het dragen van de halskraag ongemakkelijk. Door de halskraag (en de eventuele fractuur/operatie) kunt u last krijgen van hoofdpijn en pijn tussen de schouderbladen. U mag hiervoor pijnstillers gebruiken. Lopen kan in het begin moeizaam gaan, doordat uw evenwichtsgevoel verstoord is. Ook kunt u door de halskraag niet goed zien waar u loopt. Heeft u een hulpmiddel nodig? Uw arts, gipsverbandmeester of fysiotherapeut kan dit voor u regelen of kan u doorverwijzen naar een zorgwinkel.

Hoe om te gaan met de halskraag

Mag u na de controle bij uw arts na twee weken de halskraag af doen voor huidverzorging of verschooning van de binnenvoering? Dan staat hieronder beschreven waar u op moet letten.

Belangrijk: Bij het af doen van de halskraag heeft u altijd hulp nodig!

Stap 1: Ga zitten in een stoel en kijk recht vooruit.

Stap 2: Laat iemand de klittenband losmaken.

Stap 3: Verwijder de halskraag, eerst de voorschaal en dan de achterschaal.

Stap 4: Verwissel de binnenvoering en maak de huid schoon of eventueel om te scheren.

Stap 5: Leg de halskraag opnieuw aan, plaats hiervoor eerst de achterschaal (neksteun) tegen het achterhoofd en de nek aan (fig. 2).

Stap 6: Plaats de voorschaal tegen de achterschaal, zorg ervoor dat uw kin goed in de voorschaal valt.

Stap 7: Zet vervolgens de achterschaal aan de voorschaal aan beide kanten vast door middel van de klittenband. Zie hiervoor figuur 1 en 2 hieronder.

Zorg ervoor dat de halskraag niet te los zit, trek de klittenbanden aan beide kanten even strak aan!



Fig 1



Fig 2

Tips en adviezen:

- U mag lopen binnen en buiten op vlakke ondergrond en traplopen op trap met leuning. Vermijd gladde en oneffen ondergrond.
- Gebruik een boodschappentas op wielen als u meer dan 5 kg moet dragen.
- Om te lezen is het prettig een schuiner en hoger werkblad te gebruiken. Ook het scherm van de computer moet in hoogte aangepast worden.
- Fietsen is niet verstandig, omdat u niet achterom kan kijken.
- U mag niet zelf autorijden. Meerijden meestal wel, na goedkeuring van uw arts.
- Slapen mag op rug en zij. Bij zijligging de ruimte tussen nek en schouders goed opvullen met een kussen.
- U mag geen sport beoefenen, maar fietsen op een hometrainer mag wel.
- Zware huishoudelijke taken of andere zware werkzaamheden mag u niet doen.

Onderhoud van de halskraag en huid

- Zorg dat u een T-shirt, trui of vest aantrekt, die makkelijk over de brace kan worden getrokken. Eventueel met knoopjes of rits om na het aantrekken dicht te doen.
- Zorg dat de halskraag niet nat wordt. Is dit toch nodig, bijvoorbeeld als u de harde halskraag schoonmaakt, maak dan de binnen voering goed droog met een föhn.
- De steunen in de nek en onder de kin kunnen bij zweten de huid irriteren. Dit kunt u voorkomen door de steunen te bedekken met vervangbaar beschermingsmateriaal, zoals bijvoorbeeld inlegkruisjes of zogenaamde (katoenen) kousenvoetjes.

Wat te doen bij problemen met de halskraag

Wanneer de halskraag na verloop van tijd niet meer goed zit, moet u direct contact opnemen met de gipskamer.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Medisch Centrum Leeuwarden
Gipskamer
(ma t/m vrij, 8.30 – 16.30 uur)

058 – 286 66 66
058 – 286 6904

Bij spoedgevallen: (06) 128 36 719 of (06) 128 36 680