



Harde halskraag

U krijgt binnenkort een harde halskraag of u heeft er net één gekregen. In deze folder leest u hier meer over.

Wat is een harde halskraag?

Een harde halskraag bestaat vaak uit een voor- en achterschaal, beiden van kunststof gemaakt en gepolsterd met zacht materiaal. Na juist positioneren van het voor- en achterstuk worden deze aan elkaar vastgemaakt met klittenband. Er zijn verschillende maten beschikbaar, zodat er altijd een kraag met optimale pasvorm kan worden aangemeten.

Waarom (heeft u) een harde halskraag?

Een harde halskraag kan worden aangemeten voor verschillende redenen. De belangrijkste zijn:

- een breuk in één van de nekwerfels;
- ter bescherming van de nek na een operatie;
- of wanneer er twijfel is over het bestaan van een letsel in de nek.

Het doel van de nekkraag in deze situaties is niet alleen het stabiliseren en beschermen van de nek, maar ook mensen in uw omgeving bewust te maken dat ze voorzichtig met u moeten omgaan.

Wie meet de harde halskraag aan?

De harde halskraag wordt doorgaans door de orthopedisch instrumentmaker bij u aangelegd, dit duurt ongeveer 15 minuten. U krijgt van de orthopedisch instrumentmaker duidelijke uitleg en instructies over hoe u de kraag goed passend kunt om- en afdoen. Bij vragen of problemen kunt u ook altijd terecht bij de orthopedisch instrumentmaker.

Hoe weet ik of de harde halskraag goed zit?

Belangrijk om te beseffen is dat de kraag niet zo strak moet zitten dat het leidt tot drukplekken, irritatie van de huid of dat u moeite krijgt met praten, slikken en/of eten. Aan de andere kant moet de kraag wel goed aansluiten en overmatige bewegelijkheid van uw nek voorkomen. Een goed passende kraag steunt op het borstbeen en schouders, de kin ligt in de daarvoor bestemde uitsparing, aan de achterzijde wordt het achterhoofd goed ondersteund en de oren zijn vrij. Aan weerszijden loopt de kraag onder de kaaklijn mee. Het is normaal dat u kleine bewegingen kunt maken in de kraag. U mag niet forceren en moet de grenzen aan bewegelijkheid die de harde halskraag aan uw nek oplegt respecteren. Als u het idee heeft dat u kraag niet goed zit, kunt u altijd contact opnemen met de orthopedisch instrumentmaker.



Wat mag ik wel en niet met een harde halskraag?

Met een goed passende harde halskraag mag u functionele bewegingsactiviteiten doen op geleide van uw klachten. Uiteraard dient u wel risicoactiviteiten, zoals sport, zwaar tillen en fietsen te vermijden gedurende de periode van behandeling zoals afgesproken met uw specialist. Ook mag u niet autorijden gedurende deze periode. Na beëindiging van de behandelperiode dient u met uw specialist te overleggen over wat u wel en niet mag. Dit is per patiënt en indicatie verschillend.

Wanneer mag ik de harde halskraag afdoen?

Doorgaans moet u de kraag continu dragen, ook 's nachts. Niettemin is het erg belangrijk dagelijks de kraag af te doen om de huid onder de kraag te verzorgen en deze schoon en droog te houden. Ook is het belangrijk eventuele drukplekken of huidirritatie in een vroeg stadium vast te stellen. Het afdoen van de kraag mag in zittende of staande houding, tenzij expliciet anders met u is afgesproken en mits u uw hoofd goed stil houdt na verwijderen van de kraag. Hulp of assistentie kan deze handeling vergemakkelijken, net als bijvoorbeeld de kraag voor een spiegel om- en afdoen. Instructies voor het afdoen en goed passend omdoen van de harde halskraag krijgt u van de orthopedisch instrumentmaker en instructies voor huid- en/of wondverzorging van de verpleegkundige. Voor mannen is het belangrijk zich dagelijks te scheren, aangezien stoppels het draagcomfort van de harde halskraag aanzienlijk verminderen.

Hoe lang moet ik een harde halskraag dragen?

Dit wordt met u besproken door uw specialist en verschilt per patiënt en indicatie. Doorgaans is de behandelduur ergens tussen de 6 weken en 3 maanden.

Wat moet ik doen bij problemen?

U dient direct contact op te nemen met de polikliniek orthopedie in geval van krachts- of gevoelsverlies in armen of benen, koorts, wondproblemen en/of toename van pijnklachten. U kunt contact opnemen met de orthopedisch instrumentmaker in geval van een slechte passende of defecte kraag, bij huidirritatie/drukplekken en bij vragen of op- en aanmerkingen omtrent het gebruik van de harde halskraag.

Praktische tips

Nog een tweetal praktische tips zijn noemenswaardig:

- De eerste betreft het schoonhouden van de harde halskraag. Ten tijde van het afdoen van de harde halskraag kan de zachte binnenbekleding worden verwijderd en gewisseld voor een schoon reservesetje. Deze wordt u verstrekt door de orthopedisch instrumentmaker. De verwijderde binnenbekleding kan dan worden gewassen om opnieuw te gebruiken.
- De tweede tip betreft het slapen in bed. Een kraag kan behoorlijk oncomfortabel zijn in bed doordat druk onevenredig over de schouders wordt verdeeld (met name in zijligging). Het ondersteunen van de nek en/of hoofd middels een hoofdkussen is dan wenselijk. Het kussen moet zo dik zijn dat u nek min of meer in een rechte positie blijft ten opzichte van uw romp.



Contact opnemen

De polikliniek Orthopedie van Gelre ziekenhuizen is bereikbaar op:

- maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
- Tel: 055 - 581 82 45

De orthopedisch instrumentmaker Dhr. van der Zwaag is bereikbaar op:

- Tel. 035 - 588 52 20 en 06 - 10 76 42 83
- Gelre ziekenhuizen (route 196), Albert Schweitzerlaan 31, 7334 DZ Apeldoorn
- FSG Health Academy, Laan van Westenenk 4, 7336 AZ Apeldoorn
- www.verhage-orthopedie.nl

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen
www.gelreziekenhuizen.nl