



Harde halskraag

U heeft van uw zorgverlener een harde halskraag van Aspen vista gekregen. Deze kraag beschermt en ondersteunt de wervels in uw hals

Wat is een harde halskraag?

De harde halskraag is een kraag met een plastic voor- en achterzijde die aan de binnenkant is bekleed met een zacht schuimrubber. Deze kraag is zorgvuldig aangebracht. Daarom hoeft er ook niets meer aan veranderd te worden.

Waarom (heeft u) een harde halskraag?

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

- een breuk in één van de nekwervels;
- 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.

Omgang en adviezen

- U draagt de halskraag altijd, mits de arts anders met u heeft afgesproken.
- U mag binnen en buiten lopen op een vlakke ondergrond en traplopen op een 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.
- Slapen mag op uw rug en zij. Vul bij zijligging de ruimte tussen uw nek en schouders goed op 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.
- Kleding die u aan de voorzijde kunt openen, is prettig in gebruik.

Hoe weet ik of de harde halskraag goed zit?

Het is belangrijk om te beseffen 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 uw kraag niet goed zit, kunt u altijd contact opnemen met de gipsverbandmeester.

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 risico-activiteiten, 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 overlegt u met uw specialist 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. Instructies voor het afdoen en goed passend omdoen van de harde halskraag en instructies voor huid- en/of wondverzorging, krijgt u van de verpleegkundige en/of gipsverbandmeester. Voor mannen is het belangrijk zich dagelijks te scheren, aangezien stoppels het draagcomfort van de harde halskraag aanzienlijk vermindert. Indien er bij mannen sprake is van al een bestaande baard, dan hoeft deze niet verwijderd te worden.

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.

Praktische tips

Wassen

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

- **Stap 1:** Ga zitten in een stoel en kijk recht vooruit of ga liggen met ondersteuning onder uw hoofd en houdt uw hoofd en nek stil.
- **Stap 2:** Laat iemand de klittenbanden losmaken.
- **Stap 3:** Verwijder de halskraag, eerst de voorschraag en dan de achterschraag.
- **Stap 4:** Verwissel eventueel de binnenvoering en maak de huid schoon en scheer u mocht dit van toepassing zijn.



- **Stap 5:** Leg de halskraag opnieuw aan. Positioneer het kinstuk direct onder de kin. Duw de zijkanten van het voorstuk over de schouderpijpen om de nek.
- **Stap 6:** Wanneer u de voorkant van de kraag op zijn plaats houdt, dan kan de andere persoon de achterzijde van de kraag positioneren en vastmaken met de klittenbanden. Wees er zeker van dat de achterzijde van de kraag tegen het centrum ligt van de achterkant van uw hoofd. Om de kraag strakker te doen, plaatst u uw duim of vingers in de opening van de kraag bij de luchtpijp en maak eerst een klittenband los. Plaats de kraag strakker en maak nu het klittenband weer vast. Blijf de achterkant van de kraag goed tegen het centrum van het achterhoofd houden. Doe nu de andere zijde van de kraag en herhaal de volgorde van de stappen totdat de halskraag volledig past.

Schoonmaken halskraag

De bekleding van de brace kunt u met de hand wassen. Gebruik hiervoor een mild wasmiddel en spoel goed uit. Maak het materiaal droog met een handdoek en laat verder aan de lucht drogen.

Als u graag meerdere setjes wilt, kunt u contact opnemen met de leverancier. Stuur dan een e-mail naar: service@aspemp.com

Let op!

De binnenbekleding van de halskraag heeft zowel een witte als grijze zijde dat het schuimrubber bedekt. De witte zijde moet altijd contact maken met de huid. Wanneer u de bekleding correct plaatst, zonder plooiën, ziet u de grijze zijde aan de buitenkant. Plaats hierna de binnenbekleding op de juiste plek op het plastic van de kraag, zodat de bekleding iets uitsteekt en u geen harde randen van het plastic voelt.

Slapen in bed

Een kraag kan behoorlijk oncomfortabel zijn in bed doordat de druk onevenredig over de schouders wordt verdeeld (met name in zijligging). Het ondersteunen van de nek en/of hoofd met 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.

Het is het minst belastend voor uw nek om op de volgende manier in en uit bed te gaan:

- In bed: U gaat zitten op de rand van het bed en laat uw bovenlichaam zijwaarts zakken op bed. Til hierbij uw benen op en plaats deze op de matras. Rol vervolgens van zijligging eventueel naar rugligging.
- Uit bed: Rol uzelf van eventuele rugligging naar zijligging. Breng uw benen over de rand van het bed. Ondersteun uzelf met uw armen en duw uzelf omhoog tot zit houding. Kom vervolgens tot stand.

Wat moet ik doen bij problemen?

U dient direct contact op te nemen met de polikliniek en buiten kantoortijden met de SEH, in geval van krachts- of gevoelsverlies in armen of benen, koorts, wondproblemen en/of toename van pijnklachten.



U kunt contact opnemen met de gipskamer in geval van klachten veroorzaakt door de kraag, bij huidirritatie/drukplekken en bij vragen of op- en aanmerkingen omtrent het gebruik van de harde halskraag.

Contact opnemen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact op met:

De Gipskamer van Gelre Zutphen

- telefoon (0575) 59 29 46
- ma t/m vr van 08.30 tot 12.30 uur en 13:30 tot 16.00 uur
- 's avonds en in het weekend met de Spoedeisende Hulp via: (0575) 59 25 92

