

Sådan bruger du en halskrave

Følg denne vejledning, når du skal bruge og rengøre din halskrave.

FORMÅLET MED HALSKRAVEN

Halskraven kan hjælpe dig med at:

- lindre dine smerter i nakken
- undgå uhensigtsmæssige bevægelser i nakken
- korrigere din holdning i ryg og nakke
- støtte din ryg og nakke
- mindske muskelspændinger.

SÅDAN BRUGER DU HALSKRAVEN

- Brug halskraven i forbindelse med aktivitet og transport.
- Brug halskraven i situationer, hvor du vil minimere eller undgå foroverbøjning i din nakke, fx ved læsning, løft og daglige gøremål.
- Brug halskraven ved midlertidige kraftige smerter, eller hvis smerterne i nakken bliver værre.
- Skær gradvist ned på brugen af halskraven efterhånden som du får det bedre.

SÅDAN RENGØR DU HALSKRAVEN

Halskraven tåler håndvask og må ikke komme i tørretumbleren. Læg den til tørre.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10