

Vejledning til patienter med stiv halskrave

Du har fået en stiv halskrave, som du skal gå med i cirka 12 uger på grund af et brud på halshvirvelsøjlen. Du skal gå med halskraven for at sikre, at bruddet holdes i ro, så det sandsynligvis kan vokse sammen igen, og for at sikre, at nerverne i nakken ikke bliver beskadiget.

Når du har fået anlagt kraven, skal du til opfølgende røntgenkontroller, der er tilpasset dit specifikke patientforløb. Du vil få skriftligt svar af Neurokirurgisk Ambulatorium inden for 1 uge.

I de følgende afsnit kan du læse mere om, hvordan du forholder dig, når du har kraven på.

SÅDAN BRUGER DU KRAVEN

Placér kraven rigtigt

Kraven skal sidde, så hovedet ikke kan bevæges i forhold til kroppen. Du må ikke kunne bevæge nakken, hverken fra side til side eller op og ned. Du skal altså dreje hele overkroppen, når du skal se til siden. Du skal altså også have den på, når du sover, er i brusebad eller vasker dig ved håndvasken. Du må kun tage kraven af i forbindelse med personlig pleje, hvor du skal have en hjælper, fordi du skal ligge eller sidde helt roligt.

Skift mellem 2 kraver

Du har fået udleveret 2 kraver, så du kan tage brusebad med kraven på. Efter badet skiftes den våde krave med en tør krave. På hospitalet har du fået at vide, om kraven skal skiftes i liggende eller siddende stilling.

Du kan se, hvordan I skifter kraven og vasker halsen på 3 små videoer på hjemmesiden.

Det er en god idé at vaske de bløde indlæg i kraven én gang om ugen. Tag indlæggene ud af kraven. Husk at lægge mærke til deres placering. Vask dem med mild sæbe og skyl dem grundigt. Vrid dem og

lad dem tørre. Kravens hårde plastikdel kan vaskes med en klud.

Du kan få hjælp af hjemmeplejen

Hvis du ikke har nogen til at hjælpe dig, når du skal have kraven af for at vaske halsen, kan du henvende dig til hjemmeplejen i din kommune. Halsen skal vaskes efter behov, ofte hver dag.

Kraven kan give hudproblemer

Hvis der er rødme på huden, kan det være den hårde plastik, der klemmer på huden. Mindre irritationer kan undgås ved brug af skumgummivaskeklude som indlæg i kraven, men ved kraftigere irritation kan det være nødvendigt med ekstra polstring. Hvis problemerne fortsætter, kan det skyldes, at kraven ikke sidder korrekt. Hvis du ikke selv kan justere kraven, så det bliver bedre, skal du henvende dig til Neurokirurgisk Ambulatorium. Så kan vi hjælpe dig med at justere den.

Sov med kraven på

Du skal sove med kraven på, hvis du ikke får andet at vide, og de fleste vænner sig til det efter et par nætter. Du kan både sove på ryggen og på siden. Brug hovedpuden, så den støtter nakken bedst muligt.

Kom rigtigt ud af sengen

Når du skal ud af sengen, er det vigtigt, at du bruger den rigtige teknik i følgende 3 trin:

- Vend dig, så du ligger på siden med ansigtet mod den side, hvortil du skal rejse dig.
- Hold ryggen lige og skub fra med armene, og sving samtidig benene ud over kanten.
- Du sidder nu ret op på sengekanten og kan rejse dig op.

Aktivitet

Du må gerne lave lettere husarbejde, for eksempel madlavning. Gå gerne ture, men kun på jævnt terræn. Da du ikke kan se ned, er der risiko for at falde.



Når du bliver træt i nakken, hjælper det at lægge sig ned.

Sygemelding

Du skal forvente at være sygemeldt i de 12 uger, hvor du har kraven på. Der kan dog være særlige forhold, som spiller ind, afhængig af dit job. Tal med din kontaktlæge om, hvornår du må starte med at arbejde.

Kør ikke bil

Du må ikke køre bil, før du har fuld bevægelighed i nakken. Det vil for det meste være et par uger efter, du har fået kraven af, hvor nakken igen har sin fulde bevægelighed. Du må gerne være passager.

Genoptræning og øvelser

Det er ikke nødvendigt at genoptræne, når du får halskraven fjernet. Du vil opleve, at du kan have ømme muskler, som skal smidiggøres. Disse øvelser kan laves både før og efter, du får kraven af, og de forebygger spændinger i nakken.

Stå ret op med armene ned langs siden. Hver øvelse gentages 5-10 gange og udføres 3-4 gange dagligt:

- Træk skuldrene op mod øret. Hold spændingen i 5 sekunder. Sænk derefter skuldrene langsomt.
- Træk skulderbladene sammen – hold spændingen i 5 sekunder og slap af.
- Lav baglæns skulderrulninger. Træk skulderen opad – bagud – nedad – frem.
- Løft skiftevis højre og venstre arm strakt over hovedet. Hold tommelfingeren opad.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Se også afdelingens 3 videofilm, om hvordan du skifter kraven og får halsen vasket.

Se video med generelle oplysninger om brug af stiv halskrave:

<https://aalborguh.rn.dk/video100>

Se video om, hvordan du skifter stiv halskrave i siddende stilling:

<https://aalborguh.rn.dk/video101>

Se video om, hvordan du skifter stiv halskrave i liggende stilling:

<https://aalborguh.rn.dk/video102>

Har du spørgsmål i forhold til dit brud eller til dine kommende undersøgelser, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Neuro-, Hoved- og Halskirurgisk Afsnit

Neurokirurgisk Sekretariat

Tlf. 97 66 24 00

Vi træffes bedst kl. 10.00 – 14.00

Neurokirurgisk Ambulatorium, Sygeplejerske:

Tlf. 97 66 24 40

Kl. 8.00 - 09.00

Sengeafsnit

Tlf. 97 66 24 30



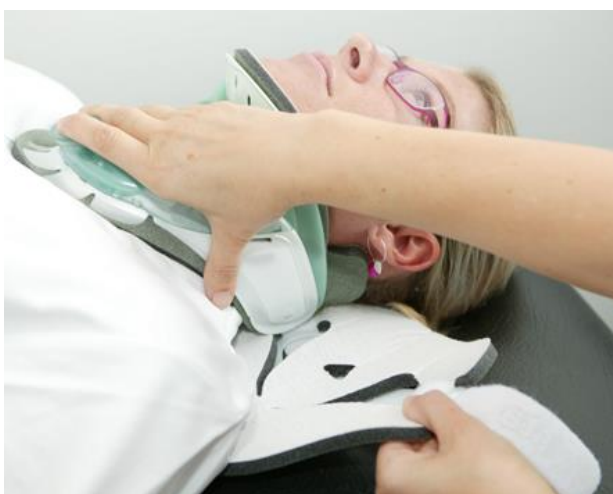
VASK AF HALSEN I LIGGENDE STILLING 1

Du skal lægge dig fladt ned på ryggen på en madras uden hovedpude, og du skal ligge helt lige med hovedet og ikke bevæge dig. Bruddet må ikke komme ud af den begyndende heling.



VASK AF HALSEN 2

En hjælper løsner forsigtigt velcrobåndet.



VASK AF HALSEN 3

Din hjælper tager kraven af. Vær opmærksom på, hvordan velcrobåndet sidder, før det løsnes, så kraven kan placeres på samme måde igen. Din hjælper kan nu vaske din hals.



VASK AF HALSEN 4

Den rene krave sættes på. Først sættes den forreste del af kraven på under hagen.



VASK AF HALSEN 5

Herefter skubbes den bagerste del af kraven ind under din nakke. Det sker fra siden ved at presse den ned i madrassen.



VASK AF HALSEN 6

Saml de to stykker igen med velcrobåndet. Den bagerste del skal sidde yderst. Langt hår skal udenfor kraven. Kravens midte, hagens midte og brystbenet skal sidde i en lige linje.