

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 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 indkaldelse med brev til kontrollerne.

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 må kun tage kraven af i forbindelse med personlig pleje og skal altså også have den på, når du sover, er i brusebad eller vasker dig ved håndvasken.

Vask kravens indlæg

Det er en god idé at vaske indlæggene i kraven 1 gang hver uge.

- Tag indlæggene ud af kraven - husk at lægge mærke til, hvordan de er placeret.
- Vask dem med mild sæbe og skyld dem grundigt.
- Vrid dem og læg dem til tørre på et håndklæde eller lignende.
- Vask plastikdelene 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. Det er ikke nødvendigt at vaske halsen hver dag.

Kraven kan give hudproblemer

Hvis der er rødmen 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 det sted, hvor du fik kraven udleveret. Så kan vi hjælpe dig med at justere den eller finde en anden model, der passer bedre.

Sov med kraven på

Du skal sove med kraven på, hvis du ikke får andet at vide, og de fleste vælger sig til det efter et par nætter. Du kan både sove på ryggen og på siden, så længe du har hovedpuden under hovedet, 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.

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 lægen 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, at 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. Du kan lave disse øvelser både før og efter, du får kraven af. Øvelserne forebygger spændinger i nakken.

Stå ret op med armene ned langs siden. Gentag hver øvelse 5-10 gange og 3-4 gange dagligt:

- Træk skulderen op til øret. Hold spændingen i 5 sekunder, og sænk derefter skulderen 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

Har du spørgsmål i forhold til dit brud eller til dine kommende undersøgelser, er du velkommen til at kontakte os. Har du spørgsmål til eller problemer med din halskrave, skal du kontakte det hospital, hvor du fik den udleveret.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling, Thisted

Tlf. 97 65 01 10

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30



VASK AF HALSEN 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 båndet.



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 vaskе din hals og sætte de rene indlæg på det hvide plastik igen.



VASK AF HALSEN 4

Kraven sættes på igen. Den forreste del af kraven placeres først under hagen.



VASK AF HALSEN 5

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



VASK AF HALSEN 6

De to stykker samles igen med velcrobåndet, hvor den bagerste del skal sidde uden på den forreste del. Langt hår skal uden på kraven. Vær opmærksom på, at kravens midte, hagens midte og brystbenet sidder i en lige linje.