

Brace voor de hals

Inleiding

Uw arts adviseert u een harde halskraag, zodat u sneller geneest en eerder toekomt aan revalideren. In deze folder vindt u informatie over hoe u uw halskraag gebruikt en onderhoudt. U kunt zelf bijdragen aan uw genezing, door de aanwijzingen van uw arts en de richtlijnen in deze folder goed op te volgen.

Waarom een halskraag?

De halskraag houdt uw hoofd in de juiste positie, hierdoor kan uw letsel genezen. Om deze reden moet de halskraag 24 uur per dag gedragen worden. Door de halskraag heeft u weinig ruimte om uw nek te bewegen, u kunt bijvoorbeeld geen 'ja' knikken of 'nee' schudden. Dat voelt misschien vreemd, maar dit is een belangrijk onderdeel van uw behandeling.

De halskraag bestaat uit 2 delen: een voor- en achterkant en een zachte, verwisselbare binnenvoering. De voorkant steunt op het borstbeen en de kin; de achterkant tegen het achterhoofd en de halswervels. De 2 delen worden verbonden met behulp van klittenband.

Let op! Het kan zijn dat uw arts iets anders voorschrijft dan in deze folder staat. De instructies van de arts gaan altijd voor.

Let op! Verwijder de halskraag alleen als uw arts hiervoor toestemming verleent.

Belangrijke punten:

- De (hoogte) instelling van de halskraag niet wijzigen, tenzij uw arts andere instructies heeft gegeven. Verwijder de halskraag alleen om eronder te kunnen wassen, te scheren en de binnenvoering te verwisselen.
- Bij het verwijderen van de halskraag, gaat u altijd plat liggen. Alleen met toestemming van uw arts mag u dit zittend doen.



- Het schoonhouden van de halskraag en van de huid eronder is belangrijk. Dagelijks reinigen voorkomt huidirritaties.
- Voor het schoonmaken van de halskraag en de huid heeft u altijd hulp nodig van iemand anders. Diegene kan u helpen met het af- en aandoen van de halskraag, het wassen/scheren van de hals/nek, het controleren van de huid, en het verwisselen van de binnenvoering.

Het reinigen van de onderliggende huid gaat als volgt:

1. Voordat u de halskraag verwijdert markeert u met een zwarte stift de plek waar het klittenband vast zit. Zo weet u bij het aandoen van de halskraag wat de juiste aanmeting is. Doe dit aan beide kanten.
2. Ga op uw rug liggen op bed: zonder hoofdkussens, ondersteun daarbij met uw handen uw kin/hoofd tegen onverwachte bewegingen.
3. Houd uw hoofd en nek in een neutrale positie: gewoon recht vooruit, buig uw nek niet naar voren, naar achteren of zijwaarts.
4. De persoon die u helpt maakt de band aan 1 kant van de halskraag los en schuift de kraag voorzichtig onder de nek door weg.
5. Was de hals en de nek met water en milde gezichtszeep. Maak vervolgens de huid goed droog. Kijk goed of er rode plekjes of irritaties zichtbaar zijn. Deze komen vooral voor waar zich botten vlak onder de huid bevinden, zoals bij de kin, de sleutelbeenderen of het achterhoofd. Neem contact op met de gipsverbandmeester als uw huid geïrriteerd is. Gebruik geen poeder of lotion onder de kraag.
6. Reinig de halskraag (zie kopje 'Schoonmaken halskraag').
7. Plaats vervolgens de halskraag terug in de juiste positie:
8. U doet dit, door eerst het achterste deel, voorzichtig, onder de nek te schuiven. Breng vervolgens de voorste kraag op zijn plaats tot onder de kin.
9. Maak tenslotte het klittenband vast aan de voorste deel van de halskraag, ter hoogte van de streepjes.



Checklist: wanneer zit uw halskraag goed?

- De kin ligt comfortabel in het midden van het kinstuk.
- De openingen in de achterzijde en voorzijde van de halskraag zitten in het midden van uw nek/hals.
- U kunt uw kin niet in en uit de kraag bewegen.
- De plastic randen van de halskraag raken de huid niet aan. De blauwe (model Miami) of groene (model Vista) vulstukken bedekken al deze harde randen.
- De klittenbanden reiken tot aan de markering.

Schoonmaken halskraag

- Verwijder de binnenvoering van de plastic onderdelen.
- Veeg het plastic van de halskraag schoon met water en milde zeep.
- Plaats de gereinigde tweede binnenvoering terug. Bevestig deze met de grijze kant op het klittenband aan de binnenzijde van de halskraag, vastdrukkend vanuit het midden van de kraag naar buiten toe. De blauwe (model Miami) of witte (model Vista) kant van de binnenvoering dient op de huid te worden gedragen.
- Was de binnenvoering met water en milde zeep op maximaal 30 graden, dit kan in de wasmachine of met de hand.
- Pers met de hand overtollig water uit de voeringen en leg deze op een handdoek te drogen. Leg deze niet bij de verwarming en gebruik geen hete lucht.
- Leg de binnenvoering plat neer om te drogen, dit zal ongeveer een uur duren. Gebruik geen





Slapen

Uw slaappatroon kan veranderen door het dragen van de halskraag. Uw nachtrust zal vaker onderbroken worden dan voorheen, omdat het moeilijker is een goede slaaphouding te vinden. Het slapen op de buik wordt afgeraden.

Douchen

Het is mogelijk om met de halskraag te douchen. Na het douchen kunt u de halskraag afdrogen en de binnervoering verwisselen.

Mogelijke complicaties

Het kan zijn dat u last krijgt van drukplekken en huidverwondingen. De halskraag staat in dat geval niet goed afgesteld of is niet goed aangebracht. Drukproblemen en huidirritatie kunnen vroegtijdig worden gesignaleerd door de binnervoering te controleren. Daar waar veel druk en/of huidirritatie ontstaat, is de binnervoering vaak vuil.

Hoe verloopt het herstel?

Uw arts bekijkt en bespreekt met u wanneer u kunt beginnen met het afbouwen van het dragen van de nekkraag. Meestal is dit na 6 tot 12 weken. Dit kan als een opluchting worden ervaren, maar uw nek heeft gedurende de tijd dat u de halskraag heeft gedragen niet optimaal gefunctioneerd. De spieren van de nek moeten weer wennen om zelf het hoofd 'te dragen'. Het is daarom verstandig om het dragen van de halskraag langzaam af te bouwen in ongeveer 1 tot 2 weken tijd. Dit geeft uw lichaam de tijd om weer te wennen aan het functioneren zonder halskraag. Dit afbouwschema zal met u besproken worden.

Let op! U mag tijdens het dragen van de kraag geen zware dingen tillen en niet autorijden of fietsen.

Let op! Neem geen risico. Beweeg niet zonder uw nekkraag. Als uw wervelletsel nog niet goed genezen is, loopt u het risico op beschadiging van uw ruggenmerg en/of zenuwbanen.

Neem contact op met de gipskamer bij:

- Toenemende pijnklachten;
- Koorts;
- Toenemende roodheid van de operatiewond;
- Krachtverlies in arm of been;
- Verlies van gevoel in arm of been;

- Een kapotte halskraag;
- Het ontstaan van drukplekken;
- Twijfels, vragen of op- en aanmerkingen.

Controles

Na het aanleggen van de halskraag, kunt u de eerstvolgende werkdag contact opnemen met de gipsverbandmeester om deze te laten controleren. Vervolgens maakt u in samenspraak met de gipsverbandmeester en uw behandelend specialist de volgende controleafspraken.

Contact

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? U kunt altijd contact met ons opnemen.

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester: Telefoonnummer (076) 595 40 69 of (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp: (076) 595 40 47.