

Fysioterapeuten/sjukgymnasten ger råd vid behandling med fast halskrage

Fast halskrage kan ingå som behandling under läkningsfasen av akut nackskada eller efter nackoperation. Ansvarig läkare beslutar när och hur länge behandlingen skall pågå.

- ☐ Dygnet runt
- ☐ Endast vid sittande/stående/uppegående aktiviteter
- ☐ 6 veckor
- ☐ 3 månader
- ☐ Annat: _____



Ortopedingenjör eller läkare provar ut halskragen så den blir anpassad till dig. Halskragen skall ge ett fast stöd åt hakan utan att trycka på struphuvudet. En löst sittande krage fyller inte sin funktion och kan samtidigt ge skav och hudirritation.

Med halskragen kan du ligga på valfri sida eller på rygg. Hitta viloställningar för huvud, nacke och armar genom att avlasta på kuddar. Du går lättast ur sängen genom att rulla över på valfri sida, föra benen över sängkanten och skjuta ifrån med båda armarna. Tillbaka i sängen från sittande; stöd på armarna, ligg ner på sidan och lyft upp benen i sängen.



Råd vid luftning av huden

Vid ordination av fast halskrage dygnet runt är luftning av huden nödvändig 2 gånger per dag, 20 minuter/gång. Viktigt är att ligga i plant nack-rygggläge. Lossa på halskragens band endast på en sida. Fäll framsiden av kragen åt sidan. Hakan och halsens framsida luftas medan bakre delen av kragen är kvar som stöd. Fäst sedan tillbaka halskragens band. Luftning tränas på vårdavdelningen. Man kan behöva hjälp med detta.

Råd vid dusch

Vid dusch skall du ha på dig en av dina två kragar. Ibland är kragarna av olika modell, där den ena kan vara avsedd för dusch. Efter torkning, byt krage i stående/sittande, gärna framför en spegel. Håll huvudet stilla i rak position. Lossa på banden. Byt den bakre och främre delen var för sig så att den ena delen alltid är på plats. Vid detta moment kan man behöva hjälp den första tiden.

Rörlighetsträning för axlarna

Det är viktigt att underhålla rörligheten i axellederna. Ligg på rygg och böj på benen. Ta ut axelledens maximala rörelseomfång 2 gånger/dag.

1. Håll ihop händerna och lyft armarna ovanför huvudet. Vid stelhet töj genom att hålla kvar 15 sek. Upprepa 3-5 gånger i följd.



2. Placera händerna i nackfästet. Slappna av och låt armbågarna falla ut åt sidorna. Håll kvar 15 sek. Upprepa 3-5 gånger i följd.



Hållningen är viktig för nacken. Du kan kontrollera din hållning framför en spegel och tänka på hur du håller axlar, bål och huvud. Andra tips är att placera händerna på ryggen eller i fickor omväxlande med pendlande armar när du går.

En bra övning är att du tänker dig att du ”balanserar” något på huvudet.



Som hållningskontroll drar du upp båda axlarna och slappnar sedan av långsamt när du låter axlarna falla tillbaka.



Råd inför hemgång

- Du kan sköta din personliga hygien och utföra vardagliga aktiviteter som lätt hushållsarbete. Arbeta med båda dina händer. Försök att få lagom proportioner mellan vila och aktivitet. Tyngre hushållsarbete som t ex fönstertvätt, dammsugning, stortvätt och långvarigt arbete med armarna ovan axelhöjd skall du **inte** utföra.
- Undvik i början helt att lyfta och bära mer än 1 kg.
- Kom igång med regelbundna promenader. Gå minst 1 gång/dag för att få en allmän träning av hela kroppen. Använd stadiga skor med mjuk sula. Vintertid se upp med halka. Har du hund, se upp med plötsliga ryck i kopplet.
- Du får *åka* bil, börja med korta sträckor. Du får *köra* bil först när halskragen är avvecklad.
- Fysiska aktiviteter som jogging, hopp, cykling, ridning och gymträning är inte tillåtet.

6-12 veckor efter nackskadan/operationen får du ett återbesök till ortopedmottagningen. Då görs en röntgenkontroll av nacken och planering för att successivt avveckla halskragen.

För frågor angående halskragen, kontakta ortopedingenjör på Team Olmed:

Telefon: 036-30 01 50

E-post: jonkoping@teamolmed.se

Adress: Pjäsgatan 2, Jönköping (A6-området)

För övriga frågor angående fortsatt behandling, kontakta Ortopedkliniken:

- Telefon: 010-242 15 00
- E-post: ortopediskakliniken.jonkoping@rjl.se
- Adress: Ortopedkliniken, Länssjukhuset Ryhov, 551 85 Jönköping
- Via 1177 e-tjänster