



## Patientinformation

# Information till dig som fått en stel halskrage

En stel halskrage stabiliserar nacken efter trauma, operation eller vid kronisk sjukdom. Syftet är att stabilisera nackkotorna, förhindra skadlig rörelse i nacken samt lindra smärta.

## Användning

Halskragen skall, om inte läkaren ordinerat något annat, användas 24 timmar om dygnet, enligt ordination eller fram till återbesök, vanligen mellan 6-12 veckor.

Halskragen skall sitta stadigt för att förhindra rörelse i nackkotorna. Risken är annars att skadan förvärras eller att läkning uteblir. Risken för skav ökar också om halskragen sitter löst.

Om halskragen tenderar att "åka upp" så drar du den själv på plats igen. Detta görs lättast i sittande eller stående.

## Vid dusch

Halskragen kan tas av för tvättning/dusch efter tillåtelse från läkare. Detta görs i liggande eller sittande och du behöver hjälp att sätta på och ta av halskragen. Du måste sitta absolut stilla med nacken och huvudet under tiden du duschar. Inga böjningar/sträckningar eller vridningar i nacken får ske. Detta innebär att du behöver hjälp med hela duschmomentet.

Om du inte fått klartecken att ta av halskragen för dusch så får hygienskötsel ske med tvätzlapp och halskragen på. För att undvika hudirritation rekommenderas att tvätta huden dagligen.

## Råd och tips

- Du ska undvika att bära och lyfta tungt under behandlingstiden.
- Sänk huvudänden på sängen och undvika höga kuddar under huvudet. Du ska ligga så plant som möjligt för att behålla en bekväm position i halskragen.
- Uppresning från liggande till sittande och vice versa är skonsammast vid sidliggande. Använder inte lyfthandtag på sjukhussängen!
- Promenera dagligen.
- Var inte rädd att röra på dig med halskragen på.
- Se till att få balans mellan vila och aktivitet.

- Försök att vara aktiv i din vardag. Gör gärna de lättare hushållssysslor som du känner att du klarar.
- Ta bort mattor och sladdar och andra saker i hemmet som kan innebära en ökad fallrisk.

**Var observant på att inte halskragen skaver.** Vid långtidsanvändning kan halskragen behöva justeras på grund av slitage eller förändrad passform. Kontakta Ortopedteknik på NÄL.