Information till dig med

nackkrage



Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2026-11-09

Syftet med kragen är att förhindra rörelser i hals- och bröstrygg för att optimera läkning av skadan. Det varierar hur länge du ska ha din krage, din ansvariga läkare avgör behandlingstid. Kragen ska sitta på dygnet runt.

Halskragen ska sitta så att hakan vilar i kragen. Haka och krage ska vara i samma nivå så att varken hakan eller kragen sticker ut. Nackkragen ska också sitta åt så att nackrörelser förhindras utan att ge obehagligt tryck mot halsen. Kontrollera så att kragen sitter rakt och att kardborrebanden är lika mycket åtdragna på båda sidorna. Halskragens bakstycke skall sitta så att det stöttar från skallbasen och ner över hela halsryggen.

Promenera gärna men undvik att lyfta tungt, hoppa, springa, köra bil, cykla eller utföra andra riskaktiviteter.





Kroppshållning

När du står, går och sitter är det viktigt att du har en god hållning.

I sittande bör du sitta högt för att bibehålla en god hållning och därmed minska belastningen på ryggen.

Förflyttning i och ur säng

Sätt dig upp genom att böja på benen och rulla över till sidliggande som en stock. Stötta nacken med en hand och tryck dig upp med överkroppen med hjälp av andra armen och för samtidigt benen över sängkanten. Sätt dig stadigt på sängkanten. Använd samma teknik när du ska lägga dig.









Vilopositioner

Vid sidliggande bör du ha en kudde under huvudet för att nacken skall hållas i en rak och avslappnad position.



Vid ryggliggande bör du endast ha en tunn kudde på ett par centimeter för att nacken skall hållas i en optimal position. Det kan även vara skönt att lägga en kudde under knäna.



Olika modeller på krage

Den kragen du har dygnet runt kallas för Vista (grönfärgad) och där skall bakstycket vid nacken sitta utanför framstycket. Den kragen du har vid duschning kallas för Philadelphia (beigefärgad) och där sitter bakstycket innanför framstycket.





Ryggliggande byte av krage vid duschning

Du kommer att få en duschkrage att byta till vid duschning. Ansvarig läkare beslutar, beroende på din skada, i vilken position du ska byta kragen, i liggande eller sittande.

Du kommer behöva hjälp att byta krage även efter sjukhusvistelsen, antingen av anhörig eller efter beslut av hemtjänsten i din hemkommun. Om du skall få hjälp av anhörig att byta kragen bör de komma till sjukhuset för att få instruktioner.

Ligg stadigt på rygg och fokusera blicken på en punkt i taket. Viktigt att huvud och rygg hålls stilla under bytet.



En person håller fast huvudet genom ett grepp på pannan och ett över kragens främre del. Viktigt att huvudet hålls stilla utan att tryckas ner i madrassen.



Lossa kardborrebanden, tryck ner madrassen och för bort bakstycket på kragen.





Tryck sedan ner madrassen och för in bakstycket på duschkragen. Personen som håller fast huvudet byter nu grepp och håller en hand på pannan och en på hakan.

Byt nu ut framstycket och fäst med kardborrebanden. Dra åt så hårt att huvudet fixeras utan att ge obehagligt tryck mot halsen.

Kontrollera hur kragen sitter, justera vid behov i liggande.

När du byter tillbaka till Vista-modellen gör du på följande vis: lossa kardborrebanden, tryck ner madrassen och för bort bakstycket. Tryck ner madrassen och för in bakstycket på Vista-kragen. Byt ut framstyckena. Böj in framstyckets sidor runt nacken för att få en bra passform och fäst sedan kardborrebanden, bakstycket vid nacken ska sitta utanför framstycket. Kontrollera hur kragen sitter, justera vid behov i liggande.

Efter avslutad behandling med krage

Det är viktigt att du träffar sjukgymnast/fysioterapeut på ortopedmottagningen i samband med att kragen skall avvecklas. Då får du ett träningsprogram för att träna hållning, rörlighet och styrka.

Om du får besvär med kragen, kontakta:

Skaraborgs ortopedservice AB, Skaraborgs Sjukhus
Skövde 0500-43 15 80 eller Lidköping 0510-855 66

Om du får ökade besvär med t.ex. domningar, smärta eller svaghet, kontakta Sjukvårdsrådgivningen 1177