

HARDE HALSKRAAG
BEHANDELING

Inleiding

Voor de behandeling van uw nekletsel is in overleg met besloten tot een harde nekkraag. In deze folder leest u meer informatie over de harde nekkraag. Uw vervolgbehandeling van het nekletsel vindt plaats in het Haaglanden Medisch Centrum in Den Haag.

Doel van harde halskraag



De nek bestaat uit 7 halswervels. Deze wervels zijn met elkaar verbonden door kleine gewrichten, banden (ligamenten) en spieren. Hierdoor is de nek stevig, maar kan hij ook goed bewegen.

Zijaanzicht van de halswervels

Nekletsel en behandeling

Bij nekletsel heeft u vaak meerdere breuken in de halswervels, soms in combinatie met letsel van de banden en spieren. Hierdoor is de nek minder stevig. Vaak wordt nekletsel behandeld met een harde halskraag. Soms wordt er een operatie aan de nek gedaan.

De arts heeft met u besproken welk nekletsel u precies heeft. In uw geval heeft de arts besloten om het nekletsel te behandelen met een harde halskraag. Het kan later soms alsnog nodig zijn een operatie aan de nek te doen. Dit ligt aan het herstel van uw nek.

Hoe werkt de harde halskraag?



U draagt een harde halskraag van het type Philadelphia. Deze kraag bestaat uit een losse voor- en achterkant, die u met klittenband aan elkaar vastmaakt. Als u de kraag draagt, is het bijna niet meer mogelijk om uw nek te bewegen. Dit is belangrijk, omdat de breuk anders niet goed kan genezen.

Daarnaast zorgt de kraag voor stevigheid. Dit is belangrijk, want als de nekwervels verschuiven de zenuwen of het ruggenmerg kan beknellen. Door het dragen van de halskraag krijgt uw lichaam de kans om het nekletsel te herstellen. Dit duurt vaak gemiddeld 12 weken of langer. Het dragen van de halskraag kan in het begin oncomfortabel zijn.

Wanneer draagt u de harde halskraag?

U moet de halskraag altijd dragen als u omhoog komt, omdat de belasting op de nek dan toeneemt. Doe de kraag om als u nog ligt. In het ziekenhuis oefent uw zorgverlener dit met u. Het is belangrijk dat u de kraag draagt volgens de regels. Als u dit niet doet is de kans groter dat de nekwervels verplaatsen. Dit kan leiden tot blijvende schade in de hersenen, omdat de druk op de zenuwen en ruggenmerg toeneemt.

Wanneer mag de harde halskraag af?



Als u in bed ligt mag u de halskraag afdoen. Wanneer u plat ligt, wordt de nek bijna niet belast. U mag als u in bed ligt voorzichtig op uw zij draaien. Het is dan wel belangrijk dat u uw hoofd ondersteunt met een kussen, zodat uw rug- en nekwervels een zo recht mogelijke lijn vormen. Het hoofdeinde van uw bed mag maximaal 45 graden omhoog staan.

Als u het hoofdeinde verder omhoog zet, moet u ook in bed de halskraag omdoen. Als u gaat slapen moet de halskraag af, omdat er anders drukplekken op uw achterhoofd kunnen ontstaan.

Onderhoud van de halskraag

De schuimdelen van de voor- en achterkant van de kraag moet u regelmatig laten luchten. Laat ze ook goed opdrogen na het wassen. De voering wast u met een kleine hoeveelheid wasmiddel met de hand af. Spoel deze hierna goed af en laat aan de lucht opdrogen.

Afspraken in het ziekenhuis

Snel na het aanmeten van de halskraag, maken we een röntgenfoto van uw nek. Dit doen we om de stand van uw halswervels te controleren. Meestal kunt u daarna, in overleg met de neurochirurg, weer naar huis toe. Soms moet u blijven voor uw herstel. U blijft dan tijdelijk op een verpleegafdeling in het ziekenhuis of in een verpleeghuis.

In de tijd dat u de halskraag om heeft, komt u enkele keren bij de neurochirurg in het Haaglanden Medisch Centrum. In Franciscus Gasthuis & Vlietland heeft de neurochirurg geen spreekuur. Als u hier bent wordt er iedere keer een röntgenfoto van uw nek gemaakt. Uw arts controleert hoe het met u gaat en beoordeelt de röntgenfoto. Hij of zij kijkt of de wervels verschoven zijn.

Het duurt lang voordat de breuk weer is genezen. Na ongeveer 12 weken maakt de arts een CT-scan van uw nek en bespreekt daarna met u hoe de genezing van de breuk gaat.

Waar moet u op letten?

Hygiëne

Als u de halskraag draagt, is het lastiger om uw lichaam te verzorgen en schoon te maken. Vaak helpt het als u hulp van iemand krijgt. U kunt zich (laten) wassen als u plat ligt, omdat de kraag dan af mag. U mag ook douchen met de halskraag om. Na het douchen, kunt u de halskraag afdrogen met een handdoek. De natte voering vervangt u voor een droge.

Dagelijkse bezigheden

U kunt een groot deel van uw dagelijkse bezigheden uitvoeren tijdens het dragen van de halskraag. Intensief sporten, autorijden, fietsen en het tillen van zware voorwerpen (meer dan 2 kilogram) raden wij af. Als u last krijgt van uw nek tijdens uw dagelijkse bezigheden, is het belangrijk om goed uit te rusten. Het voelt meestal fijn om regelmatig af te wisselen van positie. Wissel daarom lopen, staan, zitten en liggen ongeveer om de 20 minuten af. Draag goede schoenen en let op of u zich op een ongelijke ondergrond bevindt.

Vervoer

Door de halskraag kunt u uw hoofd niet draaien. Houd hier rekening mee. Rij niet zelf auto of (motor)fiets. U mag wel het openbaar vervoer nemen of meerijden in een auto.

Wanneer is een operatie nodig?

In sommige gevallen verergert de stand van uw halswervels tijdens de behandeling of geneest het nekletsel niet genoeg. Dit merkt u vaak zelf niet, maar wordt gezien door de arts. De arts kan dan besluiten toch een operatie te doen om uw nekletsel te behandelen. Dat wordt eerst met u besproken.

Einde van de behandeling

Als uw nekletsel genoeg is genezen, bespreekt uw behandelend arts dit samen met u. De kraag is dan niet meer nodig. Omdat u uw nekspieren tijdens de behandeling minder heeft gebruikt, voelen deze bij het afdoen van de kraag eerst nog zwak aan. Het is daarom vaak prettig om het dragen van de kraag rustig af te bouwen in 1 tot 2 weken. U kunt de kraag bijvoorbeeld de eerste dagen 1 uur per dag afdoen, daarna 2 keer per dag 1 uur. Tot het weer goed voelt om uw nek volledig te bewegen.

Fysiotherapie

Behandeling door een fysiotherapeut is niet noodzakelijk, maar u kunt hier wel voor kiezen als u dit prettig vindt.

Wanneer moet u contact opnemen?

U moet contact opnemen als u nieuwe klachten krijgt. Let hierbij vooral op toenemende pijn, tintelingen of krachtsverlies in uw nek, schouders, armen en handen. Neem ook contact op als zich zorgen maakt en ongerust voelt.

Vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt ons dan gerust bellen: maandag t/m vrijdag tussen 8.00 uur en 16.00 uur via 010 – 461 61 63, polikliniek Heelkunde. Vraag naar de physician assistant of verpleegkundige specialist van Traumachirurgie.

Gaat uw vraag over uw letsel en vindt uw behandeling in het Haaglanden Medisch Centrum plaats? Dan kunt u contact opnemen met:

Maandag t/m vrijdag tussen 8.00 uur en 16.00 uur

Polikliniek Neurochirurgie HMC Westeinde en HMC Antoniushove
via 088 - 979 4365

Avond, nacht of weekend

Verpleegafdeling Neurochirurgie, HMC Westeinde via
088 - 979 2166