een santeon ziekenhuis

Harde halskraag

Nekletsel wordt in een aantal gevallen behandeld met een harde halskraag. U krijgt de halskraag meestal vanwege een breuk van één of meerdere nekwervels, instabiliteit van de banden van de wervelkolom, of om de nek te beschermen na een operatie.

Functie van de halskraag

De kraag beperkt de bewegingen van de nek en geeft stabiliteit aan de nek. Verschuiving van wervels kan leiden tot beknelling van zenuwen of ruggenmerg. Het dragen van de kraag helpt dit te voorkomen en geeft de nek rust om goed te kunnen genezen.

Dragen van de halskraag

Een halskraag bestaat uit twee kunststof delen, die met klittenband aan elkaar worden bevestigd. De kraag wordt zo goed mogelijk voor u op maat gemaakt, waarbij hij steunt op het borstbeen en schouders. De kin wordt ondersteund door de opstaande rand aan de voorzijde. Het is de bedoeling dat u de halskraag dag en nacht draagt, en dat u hem niet zelf verwijdert.

Behandeling en controle

De minimale behandelduur voor nekletsel is 6 weken. U komt wekelijks terug op de gipskamer. We kijken of de kraag nog goed zit, controleren uw huid op drukplekken, verzorgen uw huid en reinigen de kraag. Mannen worden tijdens deze controle-afspraak ook geschoren, neem hiervoor uw eigen scheerspullen mee (elektrisch scheerapparaat).

Uw arts geeft aan wanneer de medische controles plaatsvinden. In de regel worden deze gecombineerd met uw bezoek aan de gipskamer.

Dagelijkse activiteiten

De kraag laat kleine nekbewegingen toe, maar forceer deze niet. ‘Luister’ naar de bewegingsgrenzen die de kraag geeft. U mag rustige dagelijkse activiteiten uitvoeren op geleide van klachten. **Vermijd** echter de volgende activiteiten:

- Autorijden (u mag wel meerijden in een auto)
- Buiten fietsen
- Intensief sporten
- Zwaar tillen

Wees alert tijdens traplopen en buiten lopen op ongelijke ondergrond. U kunt minder goed naar beneden kijken, waardoor er meer risico is om te vallen.

Praktische tips

- Houd de kraag droog, om huidproblemen te voorkomen
- Haren wassen kan liggend (evt. verzoek indienen bij de kapper)
- Als u in bed ligt is het belangrijk om de holte in uw nek met een kussen of handdoek te ondersteunen, zodat uw nekwervels mooi in lijn liggen
- U kunt een zogenaamde Buff (multifunctioneel sjaaltje) aanschaffen om onder de kraag te dragen. Deze is gladder dan de katoenen kous die u van de gipskamer krijgt en zit vaak iets prettiger. Wij raden u dan aan om er twee te kopen, één om te dragen en één in de was.

Einde behandeling/afbouwen

Uw behandelend arts besluit wanneer de halskraag niet meer nodig is. Uw nekspieren zijn niet meer gewend om uw hoofd de hele dag 'te dragen' en voelen in eerste instantie wat zwak en instabiel aan. Het kan dan prettig zijn het dragen van de halskraag geleidelijk af te bouwen.

Meer informatie

Neem contact op met de Gipskamer als:

- U toenemende pijn, tintelingen of krachtsverlies in nek, armen of benen heeft
- U pijnklachten heeft door de halskraag
- U zich ongerust voelt

De Gipskamer van het St. Antonius Ziekenhuis is op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur bereikbaar:

- Gipskamer locatie Nieuwegein: 088 320 27 05
- Gipskamer locatie Utrecht: 088 320 27 06
- Gipskamer locatie Woerden: 088 320 46 21

Buiten deze tijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**