

# Halskrage



En halskrage hjälper dig att stabilisera och förhindra felaktiga rörelser och stödja muskulaturen i halsen. Du kan få en halskrage för att stabilisera fraktur av nackkotor, minska smärta, minska risk för ytterligare skada eller för att säkerställa operationsresultat. Den är utvecklad för långtidsanvändning. För att kragen ska uppfylla målen med behandlingen ska den sitta stabilt mot kroppen och inte för löst. Använd halskragen enligt läkares ordination.

### **Vanligt förekommande problem**

Om du använder halskrage kan du få svårare för att sitta, klä dig eller duscha som tidigare. Du kan också behöva hjälp med vissa hygienrutiner. Fråga din läkare om du får eller inte får ta av dig halskragen för att duscha.



Sitt rak i ryggen för att sitta bekvämt. En lite högre stol med karmstöd brukar fungera bra, gärna med en så kallad kildyna eller förhöjningsdyna. Sängen bör inte vara för låg, utan madrassen ska helst nå upp till knävecket då du står bredvid sängen. Det blir då lättare att komma i och ur den.

Vid sängliggande tenderar kragen att åka upp, men du kan själv dra ner den. Den dras lättast ner vid stående eller sittande. Håll ner kragen när du lägger dig ner för att motverka att den trycks upp. När du ligger ner är det viktigt att du ligger plant för att behålla en bekväm position i halskragen. För mycket kuddar eller felaktig position i sängen kan lyfta upp nacken för högt och orsaka tryck och obehag. Om du reser upp sängens ryggdel för att sitta, är det viktigt att du placerar dig rätt i sängen för att få stöd för ryggen och sitta bekvämt.

Om du får andra problem med kragen får du gärna höra av dig till Ortopedteknik.

### **Användarinstruktion**

Halskragen du försetts med ska användas enligt din läkares ordination. I vilken omfattning du får ta av halskragen beslutas av din läkare.

Du bör vara observant på och kontrollera så att det inte uppstår skav eller andra obehag. Tryckmärken som försvinner på 5-10 minuter accepteras, men blir det skav- eller trycksår ska du ta kontakt med Ortopedteknik.

Efter lång tids användande kan det uppstå problem med slitage och/eller passform. Kontakta då Ortopedteknik för service och reparation.

## **Rengöring och skötsel**

På de kragar där fodret är löstagbart bör det bytas och tvättas för att bibehålla god hygien.

Handtvätta halskragens foder och plastskal med mild tvättmedel och ljummet vatten. Vrid ur fodret och låt det torka. Skölj och torka av skalet. Sätt tillbaka fodret mot kardborrebitarna och se till att fodret väl täcker plastskalet mot insidan. Halskrage utan foder kan torkas av med mild tvållösning och ljummet vatten. Torka av med en torr trasa.

Kontakta din läkare om du har behov av en extra krage för duschning.

Om du har frågor om kragen kan du höra av dig till oss på Ortopedteknik.

## **För rådgivning, service, tidbokning eller reparation:**

### **Ortopedteknik, Sunderby sjukhus**

Telefon: 0920-28 38 05

Postadress: Ortopedteknik  
Sunderby sjukhus  
Sjukhusvägen 10  
971 80 Sunderbyn

### **Ortopedteknik, Gällivare sjukhus**

Telefon: 0970-19369

Telefontid: måndag -torsdag 07.30-15.30  
fredag 07.30-11.30

Postadress: Ortopedteknik  
Gällivare sjukhus  
982 82 Gällivare

**Handläggare:** \_\_\_\_\_

Hemsida: [www.norrbotten.se/ortopedteknik](http://www.norrbotten.se/ortopedteknik)

Du kan även kontakta oss via [www.1177.se](http://www.1177.se)