



Till dig med hård halskrage

Varför har jag en krage?

Syftet med kragen är att stabilisera nacken för att det inte ska gå att utföra en kraftig nickning framåt eller bakåt. Kragen tillåter små rörelser för att det ska gå att äta och prata. Om du **inte bär kragen** som ordinerat riskerar du att förvärra din halsryggsskada vilket kan leda till bestående funktionsbortfall, exempelvis nedsatt kraft och känsel.

Vid frågor:

Charlie Åström (Fysioterapeut) 010-103 35 36
Erica Leandersson (Fysioterapeut) 010-103 61 40
Jard Svensson (Sjukgymnast) 010-103 40 26
Neuromottagningen 010-105 93 01

www.regionostergotland.se

Att tänka på

Om du bär kragen under en längre tid kan nack- och halsmuskulaturen minska något i volym då de inte utsätts för samma belastning. Kragen kan då behöva dras åt ytterligare. En halskrage skall bäras kontinuerligt och får endast tas av för hygieniska behov, om inget annat har meddelats av utprovaren. Ansvarig läkare meddelar hur lång tid du ska bära kragen.

Samtliga kragar består av ett framstycke samt ett backstycke som sammanfogas med ett kardborreband på varje sida (se bilder). På framstycket av kragen finns en/två skruvar som reglerar höjden. **Höjden får endast** justeras av utprovaren.



Vad får jag göra och inte göra?

- Kragen skall sitta på dygnet runt, får endast tas av vid hygien enligt given instruktion
- Inga tunga lyft, riktvärde **2-4 kg** vardera arm
- Ingen **bilkörning** och cykling, det är inga problem att vara medpassagerare i bil
- Undvika aktiviteter som är stötiga för ryggen exempelvis hoppa, springa.

Skötsel av krage

Polstringen till kragen går att byta. Du får vanligtvis med dig en extra polstring hem. Om polstringen är smutsig tvättas den enklast med tvål och vatten. Det är viktigt att ta av kragen på ett korrekt sätt och utprovaren meddelar hur du skall göra hemma.

Inspektera alltid huden vid byte av polstring. Ta kontakt med utprovaren vid kraftig rodnad, skav eller sår.

Avtagning av halskragen i liggande:

Om du får hjälp att ta av kragen är det bäst att utföra det i planläge. Håll nacken helt rakt när kragen är av.

1. Håll själv fast framstycket. Låt den som assisterar lossa kardborrebanden på båda sidor.
2. Låt den som assisterar försiktigt ta bort bakstycket utan att böja nacken. Lättast är att dra bakstycket åt sidan.
3. Ta sedan bort framstycket.

Påtagning av halskragen i liggande:

1. Den som assisterar applicerar först bakstycket genom att skjuta in det från ena sidan.
2. Applicera sedan framstycket.
3. Låt den som assisterar dra åt kardborrebanden på båda sidorna. Känn efter att kragen sitter som utprovaren instruerat.

Avtagning av krage i sittande:

Om du skall ta av kragen i sittande tänk på att sitta rakt och gärna på en stol med bra ryggstöd. Håll nacken helt rakt när kragen är av.

1. Håll fast framstycket, lossa kardborrebanden på båda sidor.
2. Ta bort bakstycket från framstycket, sedan framstycket.

Påtagning av halskragen i sittande:

1. Sätt först tillbaka framstycket och sedan bakstycket.
2. Drag åt kardborrebanden på båda sidorna. Känn efter att kragen sitter som utprovaren instruerat.

Efter kragbehandling

Efteråt kan du uppleva trötta och stela muskler i nacken. För att få tillbaka full funktion kan det vara nödvändigt med fysioterapi för att stärka upp nackmuskulaturen samt öka rörligheten. Du kan då ta kontakt med fysioterapeut på Neurokirurgen eller i primärvården.



Ovan råd är allmänna. Har du fått specifika råd av ansvarig läkare eller sjukgymnast/utprovare skall de beaktas i första hand.

Hör gärna av dig till oss om du har några frågor!