

## Nekkraag voor bescherming nekwervelkolom

Gebruiksaanwijzing type Vista en Miami-J

U heeft schade aan een van de nekwervels opgelopen of u bent geopereerd aan een of meerdere nekwervels. In beide gevallen is het voor uw herstel nodig een nekkraag te dragen. De kraag geeft bescherming en steun aan de nekwervelkolom. In deze folder leest u waarom en hoe u de kraag moet gebruiken.

### Waarom krijgt u een nekkraag?

Het belangrijkste doel van deze kraag is de nekwervelkolom te beschermen tegen te veel beweeglijkheid, zoals buigen, strekken, draaien, zijwaarts knikken en te grote druk.

De stevigheid van de nekwervelkolom wordt bepaald door nekwervels, tussenwervelschijven en bandstructuren. Opgelopen schade en/of een operatie heeft invloed op deze stevigheid.

### Als u geopereerd bent, is een nekkraag nodig:

- Voor rust in het gebied waar u bent geopereerd en voor rust van de wond.
- Om operatiemateriaal op hun plek te laten zitten als er wervels zijn vastgezet; denk hierbij aan schroeven, wervelprotheses en dergelijke.
- Om uw nek minder te kunnen bewegen, bijvoorbeeld bij het overeind komen uit bed.

### Als u niet geopereerd bent, kan een nekkraag nodig zijn:

- Om de banden tot rust te laten komen.
- Om schade aan de wervel(s) weer te laten herstellen.
- Om (toenemende) beschadiging of prikkeling van het ruggenmerg en/of de zenuwen te voorkomen.
- Om uw nek minder te bewegen, bijvoorbeeld bij het overeind komen uit bed.

## Typen nekkragen

In deze informatie bespreken we de Vista en de Miami-J nekkraag.

Beide typen harde nekkragen zijn kant en klare hulpmiddelen van stevig plastic met een losse binnenvulling. Een verpleegkundige of arts van de Spoedeisende Hulp of een gipsverbandmeester meet deze kraag bij u aan.

Beide kragen bestaan uit 2 delen, een voor- en een achterkant. Deze delen zijn verbonden met klittenbanden.

De Vista nekkraag heeft een draaiknop waarmee u de juiste hoogte kunt instellen.

Door de draaiknop moet u een extra handeling doen.

De Miami nek kraag heeft geen draaiknop, dus u hoeft hier geen rekening mee te houden. Via de gaatjes aan de zijkant van de kraag wordt de juiste maat ingesteld.

## Hoe gebruikt u de nek kraag?

Met een nek kraag kunt u zich minder goed bewegen. Een nek kraag is soms benauwend en vervelend, maar de kraag is noodzakelijk voor een goede behandeling van de opgelopen schade.

Uw arts vertelt u of en wanneer u de kraag af mag doen. Dit kan per geval en per patiënt verschillend zijn. Dit geldt ook voor de periode dat u de kraag moet dragen.

## Hoe doet u de nek kraag om?

U doet de nek kraag om terwijl u ligt. Wanneer u verder met de behandeling bent, kan het zijn dat u de kraag zittend om mag doen. Dit is afhankelijk van de aard van uw aandoening, het herstel ervan en uw algemene gezondheid. Als dat mogelijk is, kan iemand u hierbij helpen. U kunt ook gebruikmaken van een spiegel.

**Stap 1.** Schuif de achterkant onder de nek. Zorg ervoor dat het hoofd hierbij niet teveel draait of buigt. Leg de klittenbanden naast uw nek op het bed.

**Stap 2.** Buig de voorkant om hem soepel te maken.

**Stap 3.** Leg de voorkant op de hals en stel met de draaiknop de hoogte in (Vista). De kraag moet steunen op uw kin en borstbeen.

Bij de Miami ziet u aan de zijkant de gaatjes zitten, waarmee u de hoogte van de kraag kunt instellen.

**Stap 4.** Trek de klittenbanden naar voren en plak deze op de voorkant vast.

**Stap 5.** Controleer of de kraag goed zit. Dit kunt u als volgt doen:

- kijk of de kraag op uw borstbeen steunt;
- of de hals vrij ligt;
- of de kin op de kinnebak van de kraag ligt;
- of de klittenbanden vast zitten.

De kraag moet passend zitten, dat wil zeggen goed aansluiten en steunen op het achterhoofd, de schouders, de kin en het borstbeen.

## Wanneer zit de kraag aan de voorkant goed?

- Als uw kin in de daarvoor bestemde opening ligt. De ondersteuning steekt maximaal 1 cm verder uit dan de kin.
- Als het strottenhoofd niet tegen de harde onderkant van de kinnebak aan drukt.
- Als deze goed steunt op het borstbeen en de kin. Dit betekent dat de kraag op de juiste hoogte is ingesteld. Bij het aanmeten van de Vista kraag stelt de SEH verpleegkundige of -arts of de gipsverbandmeester de juiste hoogte af. Bij de Miami kraag tekenen zij het juiste gaatje af.

## Wanneer zit de kraag aan de achterkant goed?

- Als deze aan de bovenkant steunt tegen het achterhoofds gat. Dit is het gat dat net onder de

knobbel aan de achterkant van het hoofd voelbaar is.

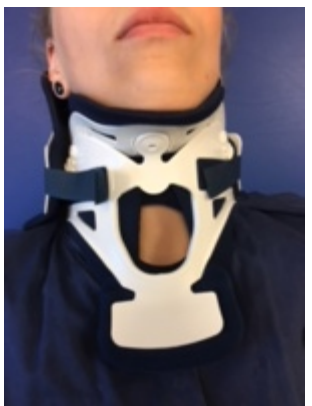
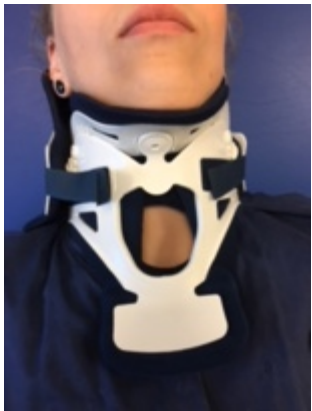
- Als deze aan de onderkant steunt op de ruimte tussen de schouderbladen.

**Let op :**

- een te strakke nekkraag kan leiden tot een pijnlijke huid, moeilijk slikken en moeilijk praten.
- een te losse nekkraag kan leiden tot een te grote beweeglijkheid van de nek en te weinig ondersteuning van de kin, waardoor de kraag voor de mond valt.



Vista nekkraag: voorkant, zijkant en achterkant



Miami-J nekkraag

## Hoe doet u de nekkraag af?

Voor het afdoen van de nekkraag volgt u het stappenplan hieronder. U kunt van dit plan afwijken als u verder bent met uw herstel of een ander advies van uw behandelend arts krijgt.

- Ga plat op bed liggen; een eventuele hoofdsteen mag maximaal 30 graden omhoog staan.
- **Vista** : kijk en onthoud op welk gaatje de voorkant van de kraag is afgesteld (het gaatje zit aan de zijkant).
- **Vista** : til de knop op de voorkant op en draai deze naar links om de kraag korter te maken.
- Maak de klittenbanden los.
- Verwijder de voorkant van de kraag.
- Verwijder daarna de achterkant.
- Als u de binnenvulling van de kraag wilt wassen, kunt u deze van de kraag los maken en de andere set erin plakken. De gebruikte binnenvulling kunt u onder de kraag wassen.

## Belangrijke tips

### Bewegen

- Wees niet bang uw nek te bewegen. Doe eerst gewoon de dagelijkse dingen zoals wassen, aankleden, eten en slapen. Het is in het begin vermoeiend. Neem voldoende rust en ga ook regelmatig even liggen. U hoeft geen oefeningen te doen.
- Vraag uw behandelend arts of gipsmeester wanneer u de kraag af mag doen.
- Geef toe aan de beperkingen die de kraag heeft. De kraag beschermt u tegen onverwachte bewegingen.

### Verzorging

- Bekijk en verzorg dagelijks uw nek, kin en achterhoofd.
- Het is belangrijk dat u dagelijks de huid schoon en droog houdt. Zo kunt u snel drukplekken en/of een pijnlijke huid vaststellen aan nek, kin en achterhoofd.

### Douchen en haren wassen

- Na een operatie moet de wond dagelijks worden verzorgd. Douchen en haren wassen is niet in alle gevallen mogelijk. Uw behandelend arts vertelt u wanneer u wat mag doen.
- Uw haren kunt u het beste onder de douche wassen. Hierbij houdt u de kraag om. Als het te zwaar is om uw armen omhoog te doen, laat u hierbij dan helpen.
- Na het douchen gaat u liggen of zitten. U verwijdert de kraag en haalt het nat geworden binnenwerk eruit. Leg vervolgens de droge binnenkant van het verschoningssetje in de kraag en doe de kraag weer om.
- Het setje dat in de kraag zat bij het douchen spoelt u uit en laat u drogen. Dit kunt u de volgende keer weer gebruiken.
- U kunt de nekkraag reinigen met zeep.

## En verder

- Als u dat prettig vindt, kunt u een katoenen kous of kol onder de kraag dragen. Katoen is luchtdoorlatend, voelt zacht aan op de huid en de kous is makkelijk te vervangen/wassen.
- Wij raden mannen af een (stoppel)baard te laten staan. Dit vanwege jeuk of irritatie.

## In bed

- In bed mag de kraag in de meeste gevallen af. Dit kan pijnlijk zijn. U kunt spierpijn hebben door de val of klap. Ook uw nek kan pijn doen als gevolg van de kraag die uw nek in een ongebruikelijke stand drukt. Dit is vervelend, maar u hoeft zich hier niet ongerust over te maken.
- Het hoofdeinde van het bed moet plat zijn en mag in elk geval niet hoger zijn dan 30 graden.
- Bij voorkeur gebruikt u geen hoofdkussen. Wanneer u op uw zij wilt liggen, raden wij u aan een kussen te gebruiken, zodat uw hals min of meer in een rechte positie blijft ten opzichte van uw lichaam.

## Wanneer neemt u contact op met de gipskamer?

- Bij meer pijn of hoge(re) koorts.
- Bij verlies aan kracht of wanneer u minder gevoel krijgt in hand, arm of been.
- Bij een kapotte nekkraag.
- Bij het ontstaan van drukplekken.
- Bij twijfels, vragen of opmerkingen.
- U kunt ook contact opnemen met de polikliniek Neurochirurgie.

## Contactgegevens

De gipskamer op locatie Leyweg is bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 - 16.30 uur
- via telefoonnummer (070) 210 1380

Buiten de bovengenoemde uren kunt u in noodgevallen bellen met de Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (070) 210 0000.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

## **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

218801092023