Hoe gebruikt u de harde nekkraag

Uw arts heeft u aangeraden een harde nekkraag te dragen. Dit is nodig omdat u een blessure of een probleem aan uw nek heeft. De nekkraag geeft steun en bescherming. Dit helpt uw nek beter te herstellen.

Wat doet de nek?

De nek bestaat uit zeven nekwervels. Deze nekwervels zorgen ervoor dat uw hoofd stevig vastzit aan uw lichaam. De nek maakt het mogelijk om uw hoofd te bewegen. In de nek zitten ook belangrijke spieren, zenuwen en bloedvaten. Heeft u een nekblessure? Dan kunt u last krijgen van pijn, stijfheid en andere klachten. De nekkraag helpt u om uw nek stil te houden, zodat uw nek rustig kan genezen.

Wat is nekletsel en waarom krijgt u een nekkraag?

Bij nekletsel kunnen de nekwervels gebroken zijn of de spieren en banden in uw nek beschadigd. Een harde nekkraag wordt vaak gebruikt om dit te behandelen. Uw arts heeft samen met u besloten dat een nekkraag de beste keuze is om u te helpen herstellen.

Wat doet een nekkraag?

De nekkraag helpt op verschillende manieren:

- De nekkraag helpt de botten, spieren en banden in uw nek te genezen.
- De nekkraag voorkomt extra schade aan zenuwen en het ruggenmerg.
- De nekkraag zorgt ervoor dat u uw nek minder beweegt, bijvoorbeeld als u opstaat.

Wanneer en hoe draagt u de nekkraag?

Draagschema
In bed: u mag de nekkraag afdoen als u plat ligt. Maar zet u het hoofdeinde van het bed omhoog? Dan moet u de kraag weer omdoen.
Overdag: draag de nekkraag altijd, ook als u opstaat of zit. Dit voorkomt dat uw nekwervels gaan verschuiven.

Wat is de Vista nekkraag?
De Vista nekkraag is stevig en heeft een zachte binnenkant. Hij bestaat uit twee delen (voor- en achterkant) die vastzitten met klittenband. U kunt de hoogte aanpassen met een draaiknop, zodat hij goed past.

U krijgt bij uw eerste afspraak met de neurochirurg op de poli een extra binnenvoering mee. Tip: was daarna de binnenvoering regelmatig met een mild wasmiddel om hem schoon en fris te houden.

Hoe moet de nekkraag zitten?
- **Voorkant:** uw kin ligt in de opening. De kin mag maximaal 1 cm uitsteken.
- **Achterkant:** de bovenkant steunt tegen uw achterhoofd. De onderkant zit tussen uw schouderbladen.
- **Let op:** een te strakke kraag kan pijn aan uw huid geven. Een te losse kraag geeft te weinig steun.

Hoe doet u de nekkraag om?
- Ga plat liggen en beweeg uw hoofd zo min mogelijk.
- Schuif de achterkant van de kraag onder uw nek en leg de klittenbanden klaar.
- Plaats de voorkant van de kraag tegen uw hals en stel de hoogte in.
- Maak de klittenbanden vast en controleer of de kraag goed zit.

Hoe doet u de nekkraag af?
- Ga plat liggen. Het hoofdeinde mag niet hoger zijn dan 30 graden. Dit is hetzelfde als een dik kussen onder uw hoofd.
- Draai de knop naar links om de kraag lager te maken.
- Maak de klittenbanden los.
- Haal eerst de voorkant weg, daarna de achterkant.

Slapen en rusten met een nekkraag

- U mag de kraag afdoen in bed, maar dit kan ongemakkelijk zijn door spierpijn of de houding van de kraag.
- Zet het hoofdeinde niet hoger dan 30 graden.
- Gebruik liever geen kussen. Ligt u op uw zij? Dan mag u wel een kussen gebruiken.

Hoe zorgt u goed voor uw huid en nekkraag?

- Controleer uw huid elke dag op rode plekken (druk plekken) of irritatie. Kijk vooral bij uw nek, kin en achterhoofd.
- Houd uw huid schoon en droog om huidproblemen te voorkomen.
- Bij het douchen mag de kraag aanblijven, maar vervang daarna de binnenkant en laat hem goed drogen.
- Voor mannen: een baard of stoppels kunnen de huid irriteren. Scheren helpt om dit te voorkomen.
- Was de binnenkant van de kraag regelmatig om hem schoon te houden.
- Maak de buitenkant schoon met water en zeep.
- Wilt u de kraag wat zachter maken? Gebruik dan een katoenen doek onder de kraag.

Bewegen en dagelijkse activiteiten

U kunt veel van uw gewone dagelijkse activiteiten blijven doen, maar er zijn wel een paar beperkingen.

Wat u beter niet kunt doen:

- Sporten of zware dingen tillen (meer dan 2 kilo), omdat dit druk geeft op uw nek.
- Autorijden of fietsen. U kunt wel met het openbaar vervoer reizen of meerijden met iemand anders.

Wat u wel kunt doen:

- Rustig bewegen is goed, maar doe dit voorzichtig.
- Wissel regelmatig van houding: afwisselend staan, zitten, lopen en liggen helpt.
- Zorg voor stevige schoenen en let op als u loopt op een ongelijke ondergrond.

Omdat u uw hoofd niet kunt draaien met de nekkraag, moet u voorzichtig zijn bij bepaalde bewegingen. Luister goed naar uw lichaam en neem rust als u pijn voelt.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op bij:

- Meer pijn of koorts
- Minder kracht of gevoel in uw hand, arm of been
- Beschadiging van de nekkraag
- Drukplekken of huidproblemen
- Twijfels of vragen

Telefoonnummers

- Poli neurochirurgie (023) 224 0110
  van 8.00 -12.00 en van 13.00 – 16.00 uur
- Gipskamer (023) 224 0020
  van 8.00 -12.00 en van 13.00 – 16.00 uur