

**Information**  
til patienter og pårørende

**Brud på en halshvirvel**  
- der behandles med stiv halskrave



REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS

*- vi er til for dig*



I denne pjece finder du generelle oplysninger om forløbet, når du har fået et brud på en af halshvirvlerne og har fået en stiv halskrave.

Du vil også få individuel information under hele forløbet.

Du skal have den stive halskrave på i op til 12 uger. Den skal sørge for, at bruddet holdes i ro, så det kan vokse sammen igen. Samtidig hindrer kraven også, at nerver beskadiges.

Du skal have røntgenkontrolleret bruddet efter 2, 6 uger og ved tidspunktet for fjernelse af kraven.

Kontroller foretages enten i vores ambulatorium eller på specialafdeling.

## **Kravens placering**

Kraven skal sidde således, så

hovedet ikke kan bevæges i forhold til kroppen. Du må ikke kunne bevæge nakken. Det betyder, at hovedet ikke

kan drejes fra side til side eller op og ned. Kraven gør, at du skal vende hele kroppen, når du skal se til siden.

Du skal have kraven på hele døgnet rundt, og du må kun tage den af i forbindelse med vask af halsen, se billeder næste side.

## **Personlig pleje**

Du må gerne tage brusebad, karbad eller vaske dig stående ved vasken, men du skal beholde kraven på.

## Vask af hals



## Vask af indlæg

Tag indlæggene af kraven og læg nøje mærke til, hvordan de er placeret, så du kan erstatte dem korrekt igen. Vask indlæggene forsigtig med mild sæbe og skyl grundig. Vrid dem og lad dem tørre på et håndklæde eller lignende.

Den hårde plastikdel af kraven kan også vaskes med en klud.

## Har du ingen hjælper

Det er ikke nødvendigt med vask af halsen hver dag – det bestemmer du. Hvis du ikke har nogen, der kan hjælpe dig, kan du henvende dig til hjemmeplejen i din kommune.

## Kraven kan give hudproblemer

Vær opmærksom på, om kraven irriterer huden. Hvis der er rødme på huden kan det være det hårde plastik, der klemmer huden. Det kan være nødvendigt med ekstra polstring, hvor

skumgummivaskeklude kan afhjælpe mindre irritationer.

Vedvarende hudgener kan skyldes, at kraven ikke sidder korrekt. Måske skal kraven justeres eller en anden model kan hjælpe dig. Så kan du henvende dig til det behandlingssted, hvor du fik kraven udleveret.

## Smerter

Du kan få nakkesmerter de første uger af behandlingen som gradvis forsvinder. De fleste patienter har brug for at tage mildere smertestillende medicin, for eksempel tablet Panodil, Pinex eller Pamol. Det kan også være nødvendigt med et stærkere middel, som du kan tale med din egen læge om.

## Søvn

I løbet af få døgn vil du vænne dig til kraven, også om natten. Du kan sove både på ryggen og på siderne.

## Ernæring

## Brud på halshvirvel – der behandles med stiv halskrave

Kraven gør, at det kan være besværligt at spise, så hold øje med, at du ikke taber dig i perioden. Du har brug for ekstra protein for at hele dit brud. Protein findes især i mælkeprodukter, æg, kød og brød.

Hvis det er svært at drikke af et glas eller en kop, kan du bruge et sugerør.

### Komplikationer

Tiltagende smerter/og eller symptomer ud i armene, kan være tegn på, at bruddet er skredet. Du skal så tage kontakt til egen læge eller behandlende afdeling.

### Aktivitet

De fleste patienter kan klare sig alene i hjemmet. Du må ikke løfte over skulderniveau og heller ikke støvsuge/vaske gulv. Du må gerne lave almindelige daglige gøremål som madlavning og lignende. Du kan blive træt i nakke- og skuldermusklerne og have brug for at lægge dig ned nogle gange i løbet af dagen.

Du må ikke lave kontaktsport eller anden kraftfuld motion, men gerne gåture.

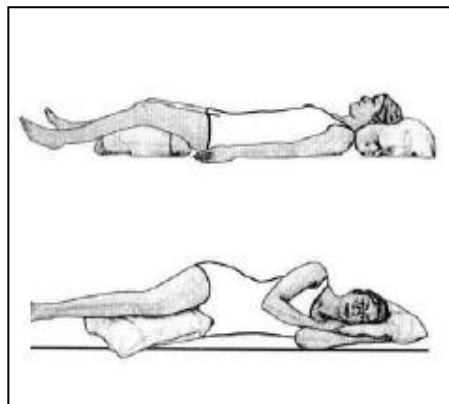
### Hvilestillinger

Du bør respektere kroppens træthedssignaler.

De kan og skal ikke arbejdes væk.

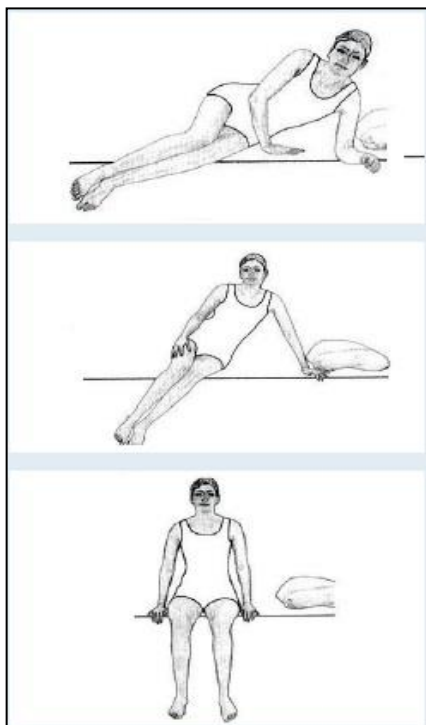
Du kan ligge fladt på ryggen med en pude eller lignende under knæene.

Hovedpuden bør ikke ligge under skulderen. Sørg for at den støtter godt under nakkesvajet.



## Når du skal ud af sengen kan ”albuetechnik” benyttes

- Vend om på siden
- Hold ryggen lige og skub fra med armene samtidig med at benene svinges ud over sengekanten
- Siddende på sengekant(samme teknik bruges når du skal tilbage)



## Sygemelding

De fleste er sygemeldte i de uger, hvor kraven skal anvendes, men der kan være individuelle forhold, som din kontaktlæge kan rådgive om.

## Bilkørsel

Det er ikke tilladt at køre bil, men du må gerne være passager. Du må køre bil igen, når kraven er fjernet og du har opnået fuld bevægelighed i nakken igen. Ofte går der et par uger efter fjernelsen af kraven, før du har den fulde bevægelighed tilbage.

## Genoptræning

Normalt er der ingen genoptræning efter, at halskraven er fjernet. Du vil opnå fuld bevægelighed i din nakke efter få uger.

### Øvelser

Nedenstående øvelser kan reducere eller forebygge spændinger i nakke og skuldermuskulatur samt bevare bevægeligheden.

### Stående øvelser

1. Træk skulderen op til ørerne – hold spændingen i 5 sekunder og sænk herefter skuldrene langsomt.
2. Træk skulderbladene sammen – hold spændingen i 5 sekunder og slap af.
3. Skulderrulninger baglæns. Træk skuldrene opad – bagud – nedad – frem.
4. Løft skiftevis højre og venstre arm strakt op over hovedet. Hold tommelfingeren opad.

*Hver øvelse gentages 5-10 gange og udføres 3-4 gange dagligt.*







## Ring til os, hvis:

- Du har smerter
- Du har rødme omkring evt. operationssår
- Du har sivning fra evt. operationssår
- Der har været tvivl om forløbet



## Kontakt

### **Ortopædkirurgisk Afdeling**

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

**Mail:** [hol-ortkir@regionsjaelland.dk](mailto:hol-ortkir@regionsjaelland.dk)

**Hjemmeside:** [www.regionsjaelland.dk/holort](http://www.regionsjaelland.dk/holort)

### **Sengeafdeling 12-4 og 09-4 (2. sal)**

Tlf.: 59 48 44 85

### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium 12-2 (stuen)**

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9.00-15.00)

Sygeplejerske, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8.00-8.30)

### **Fysio- og Ergoterapiafdelingen 41-2**

Tlf.: 59 48 46 20

### **Opdateret januar 2020 af:**

#### **Traumeteamet**

Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS



*-vi er til for dig*