

Informasjon til deg som bruker Miamikrage

Gjelder for:	Hele SiV
Dokumenttype:	Pasientinformasjon
Sist endret:	08.09.2022

Informasjon til deg som bruker Miami-krage

Bruk av krage

Kragen støtter nakken i nøytral stilling og skal være på dag og natt. Kragen forhindrer ikke enhver bevegelse av nakken. Den sørger for at du holder hode og nakken mer i ro enn normalt. Hold hodet oppe ved egen muskelkraft, i den grad du klarer dette. Dette for at muskulaturen skal svekkes minst mulig.



Vask polstringen, gjerne hver dag, med mild såpe og vann. Skyll godt og la den lufttørke, for å beholde polstringens fasong.

Av hygienehensyn bør polstringen på kragen skiftes jevnlig. Vær oppmerksom på at det ikke oppstår gnaging fra kragen som kan skape sår på huden. Du får med ekstra polstring til skift. Du kan dusje med kragen på. Etterpå tørker du deg, legger deg ned på ryggen og får hjelp til å ta av kragen, vaske og tørke hals, evt. barbere deg, tørke kragen og skifte polstring. Blank side mot hud, matt side mot velcro/borrelås. Kragen kan

skiftes i sittende hvis muskelkontrollen er god. Da skal nakken holdes helt i ro.

Kontakt hjemmesykepleier eller kommunefysioterapeut hvis du ikke har noen til å hjelpe deg med kragen hjemme. De kan komme til sykehuset og se hvordan polstringen skiftes hvis det er ønskelig.

Hvilestilling og forflytning

I ryggeleie bør puten være flat slik at nakken ikke bøyes. I sideleie trekkes puten godt inn i nakkegroppen mot skulderen, slik at nakken hviler. Bruk en pute som føles behagelig og støttende. Det er best å komme ut av sengen via sideliggende, så lenge du bruker krage. Fysioterapeut eller sykepleier kan veilede deg i dette.

Aktivitet når du bruker kragen

Når du kommer hjem er det viktig at du beveger deg og lever så normalt som mulig. Du kan gjerne begynne å gå turer med en gang.

Øvelser for å unngå muskelspenninger

- Trekk skuldre opp mot ørene – senk langsomt.
- Rull skuldrene, først den ene så den andre veien.
- Trekk skulderblad sammen – slapp av.

5-10 repetisjoner per øvelse

Begrensninger i tiden du bruker kragen

- Du bør ikke gjøre tungt husarbeid som støvsuging, gulvvask og lignende.
- Unngå løft over 5 kg.
- Unngå arbeid og løft med armene over skulderhøyde, som f.eks. å ta ned noe fra øverste hylle på kjøkkenet, vaske vindu og lignende. Å vaske og gre håret går greit.
- Langvarig stillesittende arbeid ved PC eller skrivebord anbefales ikke.
- Sykling og jogging er heller ikke å anbefale i den tiden du bruker krage.
- Du kan godt sitte i bil, buss, tog og fly, men vi fraråder lengre turer, både som sjåfør og passasjer.

Hvis du har behov for flere sett med polstring til kragen kan du få kjøpt dette på ortopedisk poliklinikk i 3. etasje ved SiV, Tønsberg.

Krageavvikling

Når det er avklart med lege, kan du ta av kragen i korte perioder, f. eks. 1-2 timer, før du tar den på igjen. Begynn i et trygt miljø, som i hjemmet. Naturlige bevegelser vil gradvis komme av seg selv. I starten er det viktigere å få tilbake muskelkontroll. Bevegelse kommer etter hvert.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00