

Bruk av stiv MIAMI-krage ved nakkeskader



Tilpassing/bruk

Fysioterapeut/lege tilpasser kragen. Denne støtter nakken/hodet i nøytral stilling. Kragen skal være på dag og natt og brukes i 6 – 12 uker.

Kragen forhindrer ikke enhver bevegelse av nakken, men har en "pass-på-funksjon". Det vil si at den minner deg på at hodet og nakken skal holdes i ro, og du bør leve mer forsiktig enn normalt. Hodet skal ikke henge i kragen, men holdes oppe av egen muskelkraft dersom du klarer det. Dette for at muskulaturen skal svekkes minst mulig.

Hygiene/stell av kragen

For å holde god hygiene bør polstringen skiftes jevnlig. Den kan vaskes for hånd i lunket vann. Det følger ett ekstra sett polstring med kragen. Man kan dusje med kragen på.

Skifte av krage og polstring foregår i sittende stilling. Du bør helst ha hjelp til å skifte kragen de første ukene etter skaden.

Hvilestilling/forflytning

I ryggleie bør puten være flat slik at nakken ikke bøyes for mye frem. Puten formes gjerne slik at den støtter godt under nakken og fra sidene. I sideleie bør puten "fylle ut" det som tilsvarer skulderbredden, slik at hodet ligger i en forlengelse av ryggraden.

trygghet når du trenger det mest

Aktivitet første 6 uker

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.

Det er noen begrensninger de første 6 ukene:

- ✓ Du bør ikke gjøre tungt husarbeid (støvsuging, gulvvask og lignende).
- ✓ Du bør ikke løfte mer enn maks 4-5 kg. Hold det du løfter inntil kroppen.
- ✓ Aktivitetsnivået styres etter smertene.
- ✓ Langvarig stillesittende arbeid ved PC eller skrivebord anbefales ikke.
- ✓ Jogging anbefales ikke de første 6 ukene.

Daglige øvelser for å unngå muskelspenninger første tiden:

- ✓ Trekk skuldrene opp mot ørene – senk langsomt
- ✓ Roter skuldrene fremover og bakover med armene hengende langs siden
- ✓ Trekk skulderbladene sammen bak – slapp av (5-10 repetisjoner av hver øvelse)

Transport

Du kan godt sitte i bil, buss, tog eller fly, men vi fraråder lengre turer, både som sjåfør og som passasjer.

Legek kontroll

Vanligvis blir du innkalt til kontroll etter 1- 2 uker, så etter 4 uker, før avsluttende kontroll 12 uker etter skaden.

Hvis smertene blir verre eller bevegelse/funksjon i armer eller ben blir dårligere bør du kontakte lege.

Fysioterapi

Vurderes av lege og i samråd med avdelingens fysioterapeut. Fysioterapien består av vurdering og opptrening av nakkefunksjon og eventuelle utfall, veiledning i krageavvikling, stabiliserende øvelser for nakke og ergonomisk veiledning

trygghet når du trenger det mest