

# hals) (zaak

## EEN HALSKRAAG VOOR DE NACHT

### ALGEMEEN

Een foam halskraag wordt in overleg met een deskundige voorgeschreven na medische onderzoek naar het klachtenpatroon. Er kan een optimaler effect worden bereikt bij een juiste indicatie stelling. Er is een goede ervaring met het dragen van halskragen bij klachten van het hoofd, de nek, schouder en armen die beginnen of versterken tijdens de nachtrust. Het gaat hier ook om hoofd, nek- en armpijn (uitstraling) welke overdag tot functieverlies kunnen leiden. Wetenschappelijk gezien en gelijk aan onze ervaring lijkt het overdag dragen van een foamhalskraag niet effectief genoeg te zijn voor langdurige pijnvermindering en functieherstel.

### DE FUNCTIE VAN DE KRAAG

De functie van de halskraag voor de nacht bestaat uit het ondersteunen van de curvatuur van de cervicale wervelkom in de voornamelijk gebruikte zijlig-posities zodat de verminderd-mobiele nek gedurende de slaap geen eindgrens-irritatie onderhoudt. De bedoeling is dan ook om de patiënt in de cervicale "maximal loose packed position" te ondersteunen. De maximal loose packed position (houdings- en bewegingsmidden) is door bewegingsonderzoek te bepalen.

De "nachtelijke" halskraag heeft weinig functie voor buikslapers. De nek wordt hier dan extremer in de pijnlijke extensiestelling gepositioneerd. Positief is echter dat de patient dan een andere houding opzoekt.

### ANATOMISCHE VORM

De kraag dient de lijnen van de kaak naar het achterhoofd globaal te volgen. Deze aanlegging waarborgt een gelijkmatige drukbelasting.

>>> lees verder



postbus 3077

NL 2001 db haarlem

t 023 5474140

(werkdagen tussen  
09.00 en 12.00)

f 023 5345944

info@halszaak.nl

bestel halskragen op [www.halszaak.nl](http://www.halszaak.nl)

hals) (zaak

# hals) (zaak

## MATERIAAL

Het foam moet stevig zijn doch goed meeveren, zonder versterkt te zijn met baleinen of met andere plastic wapeningen. Men gebruikt dus geen versterkingen/verstevigingen in de halskraag. Meestal irriteren deze gedurende de nacht. Afhankelijk van de kwaliteit dient na 10 wasbeurten vanwege te grote indrukbaarheid de kraag vervangen te worden.

## DE LENGTE VAN DE KRAAG

Bij het aanleggen dienen de uiteinden aan de achterzijde van de nek tegen elkaar aan te liggen en niet over elkaar bevestigd te worden. Dit slaapt niet comfortabel. Bij de notoire rugslaper zullen de over elkaar geslagen uiteinden irriteren in die positie; dit faciliteert gelukkig de zijligging.

## ALGEHELE HOOGTE VAN DE HALSKRAAG

Voor de slaaphouding dient 1-3 cm onder de kaakhoek vrij gelaten te worden. Door de onderliggende opgetrokken schouder in de zijlig houding schuift de kraag omhoog tegen de kaak. Te hoog aangemeten halskragen schuiven over de kaak en drukken tegen de speekselklieren. Bredere schouders hebben dus een lagere halskraag nodig. Men controleert de ideale hoogte door de slaaphouding na te bootsen, eventueel met het eigen, door de patiënt meegebrachte kussen. Het verschil met en zonder halskraag informeert direct over het comfort. In het algemeen maakt men gebruik van halskragen met een hoogte tussen de 6 en 9 cm. Deze individuele hoogte voor lighoudingen is dus niet geschikt om de nek in zit of stand te ondersteunen. Men meet daarvoor een andere (hogere) halskraag aan en men gebruikt andere criteria.

## HOOGTE VOOR/ACHTER

De hoog-cervicale wervelkolom moet kunnen buigen; dit controleert men door de kin te laten intrekken. Een te hoge halskraag aan de voorzijde geeft een geforceerde extensiestand. Dit gaat meestal samen met toename of ontstaan van nekpijn. Men kan een flexie extensie ratio berekenen uit de deling van de hoogte van de voorzijde ten opzichte van de achterzijde. Flexie: ratio buiging < 1.

Extensie: ratio buiging > 1. >>> lees verder



postbus 3077

NL 2001 db haarlem

t 023 5474140

(op werkdagen tussen  
09.00 en 12.00 uur)

f 023 5345944

info@halszaak.nl

bestel halskragen op [www.halszaak.nl](http://www.halszaak.nl)

hals) (zaak

# hals) (zaak

## HET PLAATSEN

De met klittenband te sluiten halskraag dient losjes te worden omgedaan. Ten behoeve van de, in lig te gebruiken, kragen is stabilisatie te bereiken door opvulling en niet door deze strak om de nek te fixeren.

## OVERIGE ADVIEZEN

De halskraag wordt gedurende de rusthouding geplaatst, doorgaans voor de nacht of ten tijde van de middagslaap. Nekken die overgevoelig zijn verbeteren ook met een uurtje extra rust in de (na)middag. Voor langdurige uitgangshoudingen in een vliegtuigstoel adviseert men een hogere halskraag met een vrije interval van 1 cm onder de kaakhoek, waarbij ook de kin kan worden ingetrokken (hoog-cervicale buiging).

## AFBOUWEN

Het dragen van de halskraag dient beperkt te worden in de tijd. De aanvankelijke afspraak is om het gebruik na ongeveer 3 weken te evalueren. Alleen indien er sprake is van een duidelijke lijn met betrekking tot het klachtenpatroon uitgedrukt in een VAS-score, is dragen te verantwoorden. Doorgaans betekent dat dragen gedurende een periode van ongeveer 3 maanden. In de ontstane pijnvrije situatie laat wordt meestal nog enkele weken doordragen om daarna af te bouwen.

## AFBOUWSCHEMA

Beginnend met 1 dag in de week, vervolgens over elke week verdeeld 1 tot 2 dagen minder. Bij recidieven kan er "selfsupportend" beslist worden in een vergelijkend schema.

## OPGELET

Een kleine groep krijgt klachtename, samen gaand met hoofdpijn. Naast functiestoornissen welke behandeld kunnen worden, kan de nek mogelijk de ratio van flexie niet optimaal aan. Wijziging van hoek ofwel stoppen met de halskraag is dan op zijn plaats. Raadpleeg een arts met ervaring in het bewegingsapparaat.



postbus 3077

NL 2001 db haarlem

t 023 5474140

(op werkdagen tussen  
09.00 en 12.00 uur)

f 023 5345944

info@halszaak.nl

bestel halskragen op [www.halszaak.nl](http://www.halszaak.nl)

hals) (zaak