



دعامة الرقبة الخاصة بك العناية الشخصية بالمنزل

هذه النشرة تشرح كيفية ارتداء وتنظيف دعامة الرقبة.

ماهي دعامة الرقبة " طوق العنق"؟

دعامة الرقبة يُسمى أيضاً طوق العنق. إنه جهاز بلاستيكي يُبقي رأسك ورقبتك ثابتاً للغاية. في معظم الأحيان يتم ارتداء دعامة الرقبة بعد إجراء عملية جراحية كبرى أو إصابة خطيرة مثل كسر في الرقبة.



لماذا أحتاج دعامة الرقبة؟

وصف طبيبك دعامة الرقبة لك لترتيديها أثناء فترة التعافي. ستساعد الدعامة على إبقاء رقبتك في الوضع الصحيح أثناء شفائها.

متى أرتدي دعامة الرقبة؟

سيشرح لك فريق العناية الطبية الخاص بك كيف تضع الدعامة في المكان الصحيح بعد أن تغسل باقي جسمك حتى عند الاستحمام. ستحتاج إلى مُساعد لخلع الدعامة وغسل رقبتك وتغيير الضمادات.

أرتدي الدعامة في جميع الأوقات، حتى عند الاستحمام.

كيف أنظف تحت الدعامة؟

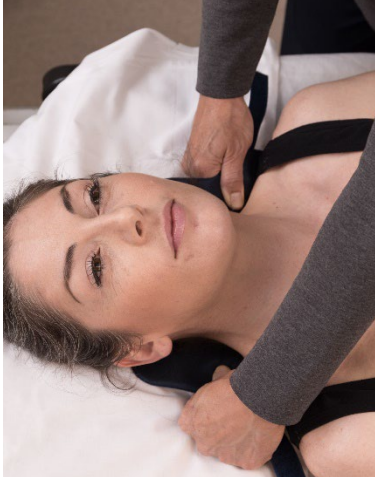
يجب أن تستلقي بشكل مُسطح على ظهرك لإزالة الدعامة مالم يخبرك طبيبك بأنه لا بأس من الجلوس.

ماذا تحتاج ان تفعل؟

- يجب أن تستلقي بشكل مسطح. لا تستخدم وسادة.
- أحفظ رأسك في وضع متوازن. لا تثني رقبتك للأمام أو للخلف أو للجانب.

ماذا يجب أن يفعل مُساعدك؟

- يقوم بفك أشرطة الفيلكرو وخلق الجزء الأمامي من الدعامة.
- ينظر بعناية في كيفية وضع اللاصقات بحيث يتم إدخال اللاصقات الجديدة بشكل صحيح. ثم يُخرج الحشوة المتسخة.



كن حريصاً على عدم تحريك عنق المريض عند ازالة واستبدال القطعة الخلفية للدعامة.

- تعلق الضمادات مع شريط فيلكرو. عند إدخال ضمادات نظيفة، تأكد من أن الضمادات تمتد على حافة الدعامة البلاستيكي لحماية جلد المريض من الاحتكاك بالبلاستيك.
- أخلع القطعة الخلفية عن طريق تحريكها بعناية من تحت رقبة المريض. احرص على عدم تحريك رقبة المريض أثناء القيام بذلك.
- استبدل الضمادات المتسخة الموجودة على القطعة الخلفية بأخرى نظيفة. قم بتغيير هذه حسب الحاجة.
- اغسل رقبة المريض بلطف بالماء والصابون. جفف الجلد بالكامل.
- ابحث عن أي احمرار أو تهيج تحت الدعامة. انظر بعناية فوق المناطق العظمية مثل الذقن وعظام الترقوة .

لإعادة وضع الدعامة:

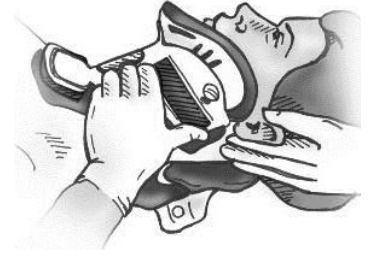
- اقلب الدعامة بحيث تشير الأسهم الموجودة على كل من الجزء الأمامي والخلفي من الدعامة نحو رأس المريض.
- **ضع الجزء الخلفي من الدعامة أولاً.** حرك القطعة الخلفية بعناية تحت رقبة المريض وتأكد أن رقبته بالمنتصف بشكل متساو. يجب أن تشير الأسهم نحو رأس المريض.



يجب أن تشير الأسهم لأعلي نحو رأس المريض



ضع القطعة الأمامية تحت ذقن المريض



قم بلف جوانب دعامة الرقبة حول عنق المريض

- لوضع القطعة الأمامية، ضعها تحت ذقن المريض ووجه الجانبين قليلاً نحو الأذنين .
- قم بلف الجوانب حول جانب رقبة المريض بدون أن تدفع الدعامة للخلف.
- أثنى جوانب الدعامة حول رقبة المريض.

- اربط شرائط فيلكرو لتكون مناسبة ومحكمة. تأكد من عدم وجود مسافة بين الأجزاء الأمامية والخلفية من الدعامة حيث تتصل على الجانبين بأشرطة الفيلكرو.



أربط الأشرطة لتكون مناسبة ومريحة.

بعد وضع الدعامة في مكانها:

- اجعل المريض يتحرك على جانبه بعناية. ضع وسادة صغيرة أو منشفة مطوية تحت خده حتى لا يميل رأسه بشكل جانبي.
- فك رباط الفيلكرو الموجود على الجانب العلوي من الدعامة. اطو القطعة الخلفية لأسفل. أفحص الجزء الخلفي من رأس المريض بحثاً عن أي احمرار أو تهيج.
- استبدل القطعة الخلفية. اربطها بإحكام.



أفحص مؤخرة رأس المريض بحثاً عن احمرار أو تهيج.

كيف أعرف أن الدعامة في الوضع الصحيح؟

- يجب أن تكون قادراً على إدخال إصبع واحد فقط بين أسفل الدعامة و أعلى صدرك.
- يجب أن لا تكون قادراً على ثني ذقنك في الدعامة، أو لف رأسك من جانب إلى آخر أو إمالة رأسك لأعلى أو لأسفل في الدعامة. إذا كان بإمكانك فعل ذلك، فإن الدعامة ليست ضيقة بدرجة كافية.

هل أستطيع إعادة استخدام الضمادات؟

- تستطيع إعادة استخدام الضمادات بعد غسلهم. لتقوم بذلك:
- اغسل الضمادات المتسخة بالماء والصابون الخفيف.
- اشطف الصابون تماماً.
- اعصر الماء الزائد. لف منشفة حول الضمادات واضغط عليها لإزالة أكبر قدر ممكن من الماء.
- ضع الضمادات بشكل مسطح حتى تجف.

متى تتصل بطبيبك؟

اتصل بطبيبك إذا كان لديك:

- أي ألم أو تهيج تحت الدعامة
- شعور جديد/أسوأ بالضعف
- انزعاج أو ألم جديد أو متزايد
- شعور جديد/أسوأ بالتئمل (خدر)

بمن تتصل؟

للأسئلة و المخاوف غير العاجلة:

- أيام الاسبوع من 8 صباحاً حتى 4 مساءً:
- اتصل بعيادة العمود الفقري وجراحة المخ والأعصاب على الرقم 206.744.9340.
اضغط 2 للتحدث مع ممرضة.
- اتصل بعيادة العظام على الرقم 206.744.3462. اضغط 2 للتحدث مع ممرضة.
بعد ساعات العمل و في أيام العطلات و عطلة نهاية الأسبوع، اتصل بخط الرعاية المجتمعية على الرقم 206.744.2500.

تم استخدام الرسومات في هذه النشرة بإذن من *Ossur Americas*

أسئلة ؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مُقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أسئلة أو مخاوف.

أيام الأسبوع من 8 صباحاً حتى 4 مساءً :

- اتصل بعيادة العظام بهاربورفيو على الرقم 206.744.3462. اضغط 2 عند سماع التسجيل.
- اتصل بعيادة العظام على الرقم 206.744.3462. اضغط 2 للتحدث مع ممرضة .

بعد ساعات العمل و في عطلة نهاية الأسبوع
والأعياد، اتصل بالرقم 206.520.5000

Your Cervical Collar

Self-care at home

This handout explains how to wear and clean a cervical collar.

What is a cervical collar?

A *cervical collar* is also called a neck brace. It is a plastic device that holds your head and neck very still. Most times, a cervical collar is worn after major surgery or a serious injury, such as a broken neck.

Why do I need a cervical collar?

Your doctor has prescribed a cervical collar for you to wear during your recovery. The collar will help to keep your neck in the right position while it is healing.

When do I wear the collar?

Wear the collar at all times, even when you shower or bathe. After you wash the rest of your body, you will need a helper to take the collar off, wash your neck, and change the pads.



Your care team will show you how to place the collar in the right position.

How do I clean under the collar?

You must lie flat on your back to remove the collar unless your doctor says it is OK to be sitting.

What You Need to Do

- Lie flat in bed. Do **not** use a pillow.
- Keep your head in a neutral position. Do **not** bend your neck forward, backwards, or sideways.

What Your Helper Needs to Do

- Undo the Velcro straps and take off the front piece of the collar.
- Look carefully at how the pads are placed so that you insert the new pads correctly. Then take out the dirty pads.



Be careful not to move the patient's neck when removing and replacing the back piece of the collar.

- The pads attach with Velcro. When you insert clean pads, make sure the pads extend over the edge of the plastic collar to protect the patient's skin from rubbing against the plastic.
- Take off the back piece by carefully sliding it out from under the patient's neck. **Be careful not to move the patient's neck while doing this.**
- Replace the soiled pads on the back piece with clean ones. Change these as needed.
- Gently wash the patient's neck with soap and water. Fully dry the skin.
- Look for any redness or irritation under the collar. Look carefully over bony areas like the chin and collarbones.

To put the collar back on:

- Turn the collar so that the arrows on both the front and back pieces of the collar are pointing up toward the patient's head.
- **Place the back of the collar first.** Slide the back piece carefully under the patient's neck. Make sure it is centered evenly.
- To place the front piece, tuck it under the patient's chin and aim the sides slightly up toward the ears.

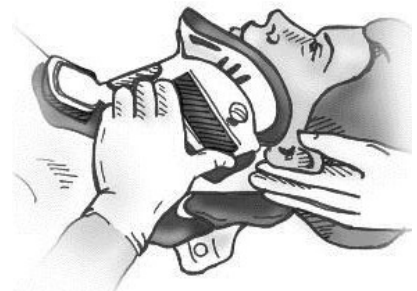


Arrows should point up toward the patient's head.



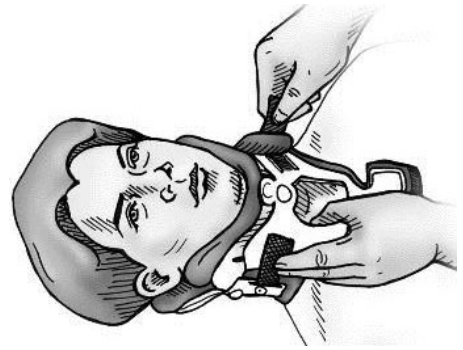
Tuck the front piece under the patient's chin.

- Without pushing backward on the collar, curl the sides around the side of the patient's neck.



Curl the sides of the collar around the patient's neck.

- Fasten the Velcro straps for a snug fit. Make sure there is no space between the front and back pieces of the collar where it connects at the sides with the Velcro straps.



Fasten the straps for a snug fit.

After the collar is in place:

- Have the patient carefully roll on their side. Put a small pillow or folded towel under their cheek so their head doesn't tilt sideways.
- Undo the Velcro strap on the upward side of the collar. Fold the back piece down. Check the back of the patient's head for any redness or irritation.
- Replace the back piece. Fasten it snugly.



Check the back of the patient's head for redness or irritation.

How do I know if the collar is on right?

- You should be able to insert **only 1 finger** between the bottom of the collar and your upper chest.
- You should **not** be able to tuck your chin into the collar, turn your head from side to side, or tilt your head up or down in the collar. If you can do that, the collar is not tight enough.

Can I reuse the pads?

You can reuse the pads after you have washed them. To do this:

- Wash the soiled pads with mild soap and water.
- Rinse all of the soap out.
- Wring out the excess water. Then wrap a towel around the pads and squeeze to remove as much water as you can. Then lay the pads flat to dry.

When to Call Your Doctor

Call your doctor if you have:

- Any soreness or irritation under the collar
- New or worse discomfort or pain
- New or worse weakness
- New or worse numbness

Who to Call

For questions and non-urgent concerns:

- Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m.:
 - Call the Spine and Neurosurgery Clinic at 206.744.9340. Press 2 to talk with a nurse.
 - Call the Orthopedic Clinic at 206.744.3462. Press 2 to talk with a nurse.
- After hours and on holidays and weekends, call the Community Care line at 206.744.2500.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m.:

- Call the Harborview Orthopedic Clinic at 206.744.3462. Press 2 when you hear the recording.
- Call the Orthopedic Clinic at 206.744.3462. Press 2 to talk with a nurse.

After hours and on weekends and holidays, call 206.520.5000.

Drawings in this handout used with permission from Ossur Americas.