



Su Collarín Cervical

Su cuidado personal en casa

Este folleto explica cómo usar y limpiar un collarín cervical.

¿Qué es un collarín cervical?

Un collarín cervical también se conoce como collar ortopédico. Es un dispositivo de plástico que mantiene la cabeza y el cuello inmóviles. La mayoría de las veces, un collarín cervical se usa después de una cirugía mayor o una lesión grave, como una fractura de cuello.

¿Por qué necesito un collarín cervical?

Su médico le ha recetado un collarín cervical para que lo use durante su recuperación. El collarín le ayudará a mantener el cuello en la posición correcta mientras sana.



Su equipo de cuidados le mostrará como colocar el collarín en la posición correcta.

¿Cuándo me pongo el collarín?

Use el collarín en todo momento, incluso cuando se ducha o baña. Después de lavar el resto de su cuerpo, necesitará un ayudante para quitarse el collarín, lavarse el cuello y cambiar las almohadillas.

¿Cómo limpio debajo del collarín?

Debe acostarse boca arriba para quitarse el collarín, a menos que su médico le diga que puede estar sentado.

Lo que debe hacer

- Acuéstese boca arriba en la cama. **No** use una almohada.
- Mantenga la cabeza en una posición neutral. **No** doble el cuello hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados.

Lo que debe hacer su ayudante

- Desabroche las correas del Velcro y quite la parte delantera del collarín.
- Mire con cuidado cómo se colocan las almohadillas para que inserte las nuevas almohadillas correctamente. Luego saque las almohadillas sucias.



Tenga cuidado de no mover la cuello del paciente al quitar y volver a cololar la pieza posterior del collarín.

- Las almohadillas se sujetan con Velcro. Cuando inserte almohadillas limpias, asegúrese de que las almohadillas se extiendan sobre el borde del collarín de plástico para evitar que la piel del paciente roce contra el plástico.
- Retire la pieza de la espalda deslizándola con cuidado por debajo del cuello del paciente. Tenga cuidado de no mover el cuello del paciente mientras hace esto.
- Reemplace las almohadillas sucias en la pieza trasera por unas limpias. Cambie según sea necesario.
- Lave suavemente el cuello del paciente con agua y jabón. Seque por completo la piel.
- Vigile cualquier enrojecimiento o irritación debajo del cuello. Mire con cuidado las áreas huesudas como la barbilla y la clavícula.

Para volver a colocar el collarín:

- Gire el collar de modo que las flechas de las piezas delantera y trasera del collar apunten hacia la cabeza del paciente.
- **Coloque primero la parte trasera del collar.** Deslice la pieza de atrás con cuidado debajo del cuello del paciente. Asegúrese de que este centrado uniformemente.
- Para colocar la pieza frontal, colóquela debajo de la barbilla del paciente y apunte los lados ligeramente hacia las orejas.

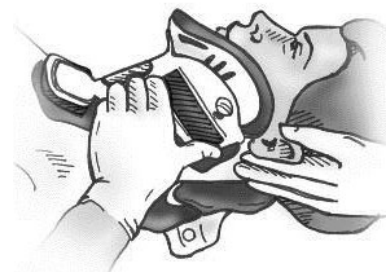


Las flechas deben apuntar hacia la cabeza del paciente.



Meta la pieza frontal debajo de la barbilla del paciente.

- Sin empujar el collarín hacia atrás, enrolle los lados alrededor del costado del cuello del paciente.



Enrolle los lados del collarín al rededor del cuello del paciente.

- Abroche las tiras del Velcro para un ajuste ceñido. Asegúrese de que no haya espacio entre las piezas delantera y trasera del cuello donde se conecta a los lados con las correas del Velcro.



Abroche las correas para un ajuste ceñido.

Después de colocar el collarín:

- Haga que el paciente gire con cuidado sobre su costado. Coloque una almohada pequeña o una toalla doblada debajo de la mejilla para que la cabeza no se incline hacia los lados.
- Desabroche la correa del Velcro en el lado superior del cuello. Doble la pieza trasera hacia abajo. Revise la parte posterior de la cabeza del paciente en busca de enrojecimiento o irritación.
- Vuelva a colocar la pieza trasera. Ajústelo cómodamente.



Revise la parte de atrás de la cabeza del paciente por enrojecimiento o irritación.

¿Cómo sé si el collarín está bien puesto?

- Debe poder insertar **solo 1 dedo** entre la parte inferior del cuello y la parte superior del pecho.
- **No** debe poder meter la barbilla en el collarín, girar la cabeza de lado a lado ni inclinar la cabeza hacia arriba o hacia abajo en el collarín. Si puede hacer esto, el collarín no está lo suficientemente ajustado.

¿Puedo volver a usar las almohadillas?

Puede volver a usar las almohadillas después de haberlas lavado.

Para hacer esto:

- Lave las almohadillas sucias con agua y jabón suave.
- Enjuague todo el jabón.
- Exprima el exceso de agua. Luego envuelva una toalla alrededor de las almohadillas y apriete para eliminar la mayor cantidad de agua posible. Luego coloque las almohadillas planas para que se sequen.

Cuando llamar a su médico

Llame a su médico si tiene:

- Debilidad nueva o peor
- Entumecimiento nuevo o peor

A quien llamar

Para preguntas o inquietudes sin urgencia:

- De lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m.:
 - Llame la clínica de la columna y neurocirugía al 206.744.9340. Presione 2 para hablar con una enfermera.
 - Llame a la clínica de ortopedia al 206.744.3462. Presione 2 para hablar con una enfermera.
- Fuera del horario de oficina, en días festivos y los fines de semana llame a la línea de cuidado de la comunidad al 206.744.2500.

Los dibujos en este folleto son usados con permiso de Ossur Americas.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de la salud si tiene preguntas o inquietudes.

De lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m.:

- Llame a la clínica de ortopedia de Harborview al 206.744.3462. presione 2 cuando escuche la grabación.
- Llame a la clínica de ortopedia al 206.744.3462. Presione 2 para hablar con la enfermera.

Fuera del horario de oficina, los fines de semana o días festivos, llame al 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.

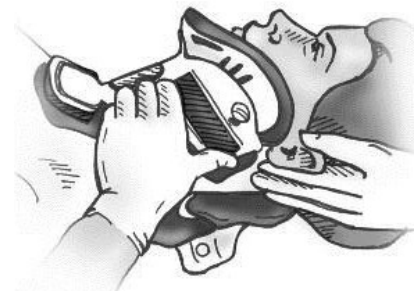


Arrows should point up toward the patient's head.



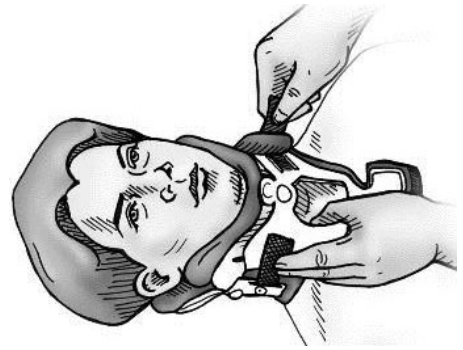
Tuck the front piece under the patient's chin.

- 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.