

## Vòng Đỡ Cổ của Quý Vị

### Chăm sóc tại nhà



Tờ rơi này giải thích cách đeo và rửa vòng đỡ cổ.

### Vòng đỡ cổ là gì?

Vòng đỡ cổ còn được gọi là nẹp cổ. Nó là một thiết bị bằng nhựa để giữ đầu và cổ của quý vị thật yên. Đa số vòng đỡ cổ thường được đeo sau một đại phẫu hoặc chấn thương nghiêm trọng, chẳng hạn như gãy cổ.

### Vì sao tôi cần vòng đỡ cổ?

Bác sĩ của quý vị đã kê toa một vòng đỡ cổ để quý vị đeo trong thời gian phục hồi. Vòng sẽ giúp cổ quý vị nằm đúng vị trí khi nó đang lành.

### Khi nào tôi nên đeo vòng cổ?

**Luôn đeo vòng mọi lúc mọi nơi, ngay cả khi quý vị tắm hoặc ngâm bồn.** Sau khi rửa sạch các phần còn lại của cơ thể, quý vị sẽ cần một người giúp đỡ để gỡ vòng ra, rửa cổ cho quý vị, và thay các miếng đệm.



Nhóm chăm sóc sẽ chỉ quý vị cách đặt vòng đúng vị trí.

### Làm sao để lau dưới vòng cổ?

Trừ khi bác sĩ đồng ý làm với tư thế ngồi, quý vị phải nằm thẳng lưng để gỡ vòng ra.

### Điều quý vị cần làm

- Nằm thẳng trên giường. **Không** kê gối.
- Giữ đầu ở tư thế nghỉ. **Không** cúi đầu về phía trước, phía sau, hoặc hai bên.

### Điều người giúp đỡ cần làm

- Mở quai Velcros và gỡ phần trước của vòng cổ ra.



*Hãy cẩn thận đừng để cổ bệnh nhân cử động khi tháo bỏ và thay phần sau của vòng cổ.*

- Nhìn kĩ cách miếng đệm được đặt để quý vị có thể chèn miếng mới vào đúng cách. Sau đó lấy miếng đệm dư ra.
- Các miếng đệm kết nối với Velcro. Khi quý vị chèn miếng đệm sạch vào, hãy bảo đảm miếng đệm nằm lòi ra ngoài rìa của vòng cổ nhựa, điều này giúp bảo vệ da bệnh nhân khỏi chà vào miếng nhựa.
- Tháo bỏ phần sau bằng cách cẩn thận kéo nó ra từ dưới cổ bệnh nhân. **Hãy cẩn thận đừng để cổ bệnh nhân cử động khi làm điều này.**
- Thay miếng đệm đã dư trên phần sau bằng miếng đệm sạch. Thay khi cần thiết.
- Nhẹ nhàng lau cổ bệnh nhân bằng nước và xà bông. Lau cho da khô hẳn.
- Tìm kiếm vết đỏ hoặc sưng tấy dưới vòng cổ. Nhìn cẩn thận các vùng xương xấu như cằm hoặc xương đòn.

#### **Đeo vòng cổ trở lại:**

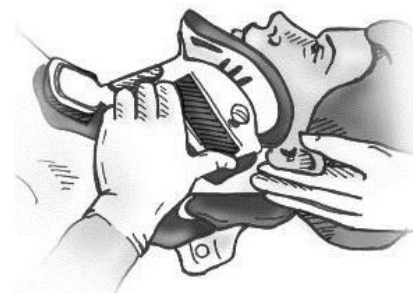
- Quay vòng cổ để dấu mũi tên ở cả hai phần, trước và sau, của vòng quay lên trên, chỉ về phía đầu bệnh nhân.
- **Đặt phần sau của vòng cổ xuống trước.** Kéo phần sau trượt vào dưới cổ bệnh nhân cẩn thận. Hãy đảm bảo nằm chính giữa ngay ngắn.
- Để đeo phần trước, đặt nó vào dưới cằm bệnh nhân và canh cho hai cạnh bên hơi nhỉnh lên trên tai.
- Không ấn vòng cổ về phía sau, cuộn tròn hai cạnh quanh cổ bệnh nhân.



*Mũi tên chỉ lên trên, về phía đầu bệnh nhân.*

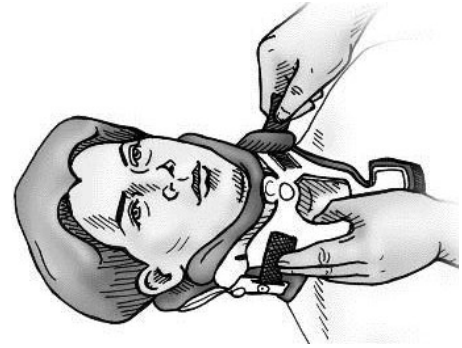


*Đặt phần trước vào dưới cằm bệnh nhân.*



*Cuộn tròn hai cạnh quanh cổ bệnh nhân.*

- Cài quai Velcro để vừa đủ vừa vặn. Hãy đảm bảo phần kết nối quai Velcro ở hai cạnh không có khoảng cách giữa phần trước và phần sau của vòng cổ.



*Cài quai Velcro để vừa đủ vừa.*

### **Sau khi vòng cổ đã được đặt:**

- Để bệnh nhân quay nghiêng người qua cẩn thận. Đặt một chiếc gối nhỏ hay một khăn bông gấp dưới má họ để đầu họ không ngoẹo qua.
- Mở quai Velcros ở phần quay lên của vòng cổ. Gấp phần sau xuống. Kiểm tra đằng sau đầu bệnh nhân các dấu hiệu đỏ hoặc sưng.
- Đặt phần sau trở lại. Cài quai vừa vặn.



*Kiểm tra sau đầu bệnh nhân các dấu hiệu đỏ hoặc sưng tấy.*

### **Làm sao để biết vòng cổ được đặt đúng cách?**

- Quý vị có thể nhét **một ngón tay** vào giữa phần đáy vòng cổ và ngực trên.
- Quý vị **không thể** nhét cằm vào trong vòng cổ, quay đầu sang hai bên, ngửa lên hoặc cúi xuống khi đeo vòng. Nếu quý vị có thể làm những điều đó, tức là vòng cổ đặt chưa đủ chặt.

## Có thể xài lại miếng đệm không?

Quý vị có thể xài lại miếng đệm sau khi đã giặt chúng. Để giặt:

- Giặt miếng đệm đã dơ bằng xà bông dịu nhẹ và nước.
- Xả nước cho sạch xà bông.
- Vắt nước thừa ra. Sau đó quấn một cái khăn bông quanh miếng đệm và bóp mạnh để loại bỏ nước càng nhiều càng tốt. Sau đó đặt miếng đệm thẳng ra để phơi khô.

## Khi nào nên gọi bác sĩ

Hãy gọi bác sĩ nếu quý vị có:

- Đau nhức hoặc sưng tấy dưới vòng cổ
- Khó chịu hoặc đau mới hoặc nặng hơn
- Yếu sức mới hoặc nặng hơn
- Tê mới hoặc nặng hơn

## Gọi cho ai

Cho các câu hỏi hoặc lo ngại không cấp bách:

- Các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều:
  - Gọi phòng khám Xương Sống và Giải Phẫu Thần Kinh tại 206.744.9340. Bấm phím 2.
  - Gọi Phòng Khám Xương Khớp tại 206.744.3462. Bấm phím 2 để nói chuyện với điều dưỡng.
- Sau giờ làm việc hoặc các ngày lễ và cuối tuần, gọi đường dây Chăm Sóc Cộng Đồng tại 206.744.2500.

*Các hình vẽ trong tờ rơi được sử dụng với sự cho phép của Ossur Americas.*

## Có câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng với chúng tôi. Hãy gọi bác sĩ hoặc người cung cấp y tế của quý vị nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại.

Ngày trong tuần 8AM – 4PM:

- Gọi Phòng Khám Xương Khớp Harborview tại 206.744.3462. Bấm phím 2 sau khi nghe đoạn thu âm.
- Gọi Phòng Khám Xương Khớp tại 206.744.3462. Bấm phím 2 để nói chuyện với điều dưỡng.

Sau giờ làm việc, cuối tuần, và các ngày lễ, gọi 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.

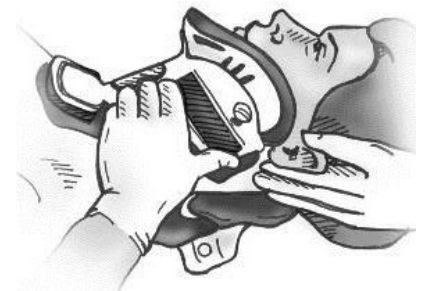


*Arrows should point up toward the patient's head.*



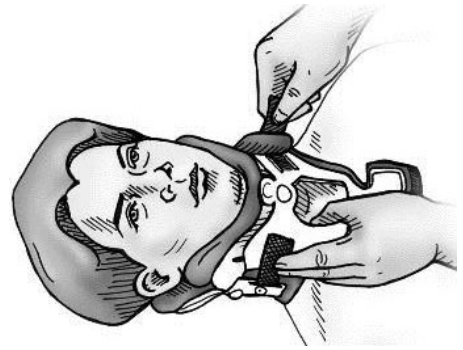
*Tuck the front piece under the patient's chin.*

- 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.*