



## የእርስዎ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ/ ሰርቪካል ኮላር በቤት ውስጥ እራስን መንከባከብ

ይህ ጥራዝ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ/ሰርቪካል ኮላር እንዴት እንደሚለበስ እና እንደሚጸዳ ያብራራል።

### ሰርቪካል ኮላር/ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ ምንድን ነው?

ሰርቪካል ኮላር የአንገት ማሰሪያ ተብሎም ይጠራል። ጭንቅላትዎን እና አንገትዎን ቀጥ አድርጎ የሚይዝ የፕላስቲክ መሳሪያ ነው። የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ/ሰርቪካል ኮላር የሚለበሰው ከባድ ቀዶ ጥገና ወይም ከባድ ጉዳት ለምሳሌ የአንገት ስብራት ካጋጠመ በኋላ ነው።

### ሰርቪካል ኮላር/ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ ለምን ያስፈልገኛል

በማግኘቱ ወቅት የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ /ሰርቪካል ኮላርን እንዲለብሱ ዶክተርዎ አዟል። የአንገት ድጋፍ ማሰሪያው አንገትዎ በሚያገግምበት ጊዜ አንገትዎን በትክክለኛው ቦታ ላይ ለማቆየት ይረዳል።



የእንክብካቤ ቡድንዎ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን በትክክለኛ ቦታው ላይ እንዴት ማስቀመጥ እንደሚችሉ ያሳዩዎታል።

### የአንገት ድጋፍ ማሰሪያ መቼ ነው

የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን በማናቸውም ጊዜ ፤ ገላዎን በመታጠብ ላይ እያሉም ቢሆን የግድ ማጥለቅ ይኖርብዎታል። ቀሪ የሰውነት ክፍልዎን ካጠቡ በኋላ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን ለማውለቅ፣ አንገትዎን ለማጠብ እና ንጣፎችን ለመቀየር ረዳት ያስፈልግዎታል።

### ከአንገት ማሰሪያው በታች/ሰር ያለውን እንዴት ማፅዳት እችላለሁ?

ዶክተርዎ መቀመጥ ምንም ችግር የለውም እስካላለ ድረስ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን ለማውለቅ በጀርባዎ ተዘርግተው መተኛት ይኖርብዎታል።

#### ማድረግ ያለብዎት

- አልጋ ላይ ተዘርግተው ይተኙ። ትራስ አይጠቀሙ።
- ጭንቅላትዎን ቀጥ ባለ ቁመና/በማያጋድል ሁኔታ/ ያስቀምጡ። አንገትዎን ወደ ፊት፣ ወደ ኋላ ወይም ወደ ጎን አያጠማዝዙ።

#### ረዳትዎ ምን ማድረግ እንዳለበት

- የቪልክሮ/ ተጣባቂ ማሰሪያዎችን ይፍታ፤ ከዛም የአንገት ማሰሪያውን የፊት ክፍል ያውጣ።
- አዲሶቹን ንጣፎች በትክክል ለማስገባት ንጣፎች እንዴት እንደሚቀመጡ በጥንቃቄ ይመልከት። ከዚያም የቆሽሹ ንጣፎችን ያውጣ።
- ንጣፎች ከቪልክሮ/ ተጣባቂ ማሰሪያዎች ጋር ይያያዛሉ።፡ንጹህ ንጣፎችን በሚያስገቡበት ጊዜ የታካሚውን ቆዳ ከፕላስቲክ ሰበቃ /ፍትጊያ ለመከላከል እነኚህ ንጣፎች እስከ የአንገት ማሰሪያው ጠርዝ ድረስ መዝለቃቸውን/መርዘማቸውን ያረጋግጡ።



የጀርባውን ክፍል ሲያስወግዱ እና ሲቀይሩ የታካሚውን ኮላር እንዳያንቀሳቅሱ ይጠንቀቁ።

- ከታካሚው አንገት በታች ያለውን የጀርባ ክፍል በጥንቃቄ በማንሸራተት ያስወግዱት። ይህን በሚያደርጉበት ጊዜ የታካሚውን አንገት እንዳያንቀሳቅሱ ይጠንቀቁ።
- በጀርባው ክፍል ላይ የቆሽሹ/የረጠቡ ንጣፎችን በንፁህ ንጣፎች ይቀይሩ። እነዚህን እንደ አስፈላጊነቱ ይቀይሩ።
- የታካሚውን አንገት በሰሙና እና በውሃ በጥንቃቄ ይጠቡ። ቆዳውን ሙሉ በሙሉ ያድርቁ።
- ከአንገት ድጋፍ ማሰሪያው ስር/ በታች ማንኛውንም የቆዳ መቅላት ወይም መቆጣት ይፈትሹ። እንደ አገጭ እና የአንገት አጥንት ያሉ የአጥንት ቦታዎችን በጥንቃቄ ይመልከቱ።

**የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን መልሰው ለማስቀመጥ፡-**

- በሁለቱም የፊት እና የኋላ ክፍሎች ላይ ያሉት ቀስቶች ወደ ታካሚው ጭንቅላት እንዲያመለከቱ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን ያዙሩት።
- በመጀመሪያ የአንገት ድጋፍ ማሰሪያውን በጀርባው ያስቀምጡ። በታካሚው አንገት ስር የጀርባውን ክፍል በጥንቃቄ ያንሸራተቱ። በግራና ቀኝ እኩል/መሃል ላይ ያረፈ መሆኑን ያረጋግጡ።



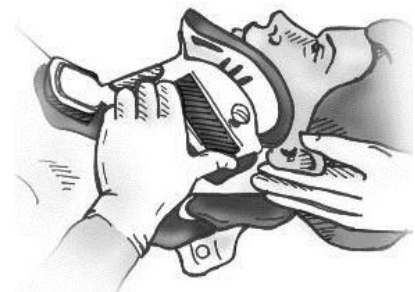
ቀስቶች ወደ የታካሚው ጭንቅላት መጠቀም አለባቸው።

- የፊት ለፊት ክፍልን ለማስቀመጥ በታካሚው አገጭ ስር ይሰሩት እና የጎን እና ጎኑን ክፍል በቀስታ ወደ ጆሮው ይግፉት።



የፊት ለፊት ክፍሉን በታካሚው አገጭ ስር ይሰሩት

- የአንገት ማሰሪያውን ወደ ኋላ ሳይገፉ ጎኖቹን በታካሚው ግራ እና ቀኝ የአንገት ክፍል ላይ ይጠቅልሉት።



የድጋፍ ማሰሪያ ጎኖቹን በታካሚው የአንገት ጎን ላይ ይጠቅልሉት።

- ተጣባቂ የቤልከሮ ማሰሪያዎችን ጠበቅ አድርገው ይሰሩ። ተጣባቂ ማሰሪያዎች ባሉበት ጎን እና ጎን ክፍል እና የድጋፍ ማሰሪያው የሚገናኝበት ቦታ ላይ በድጋፍ ማሰሪያው የፊት እና ጀርባ ክፍል መካከል ምንም ክፍት ቦታ እንደሌለ ያረጋግጡ።



ማሰሪያዎቹ አጥብቀው እንዲይዙ በልክ /ሳይጠብቅ እና ሳይላላ ይሰሯቸው።

**የአንገት ድጋፍ ማሰሪያው በቦታው ላይ ከሆነ በኋላ፡-**

- ታካሚው በጎኑ በኩል በጥንቃቄ እንዲንከባለል ያድርጉ። ጭንቅላቱ ወደ ጎን እንዳይዘዋወር ትንሽ ትራስ ወይም የታጠፈ ፎጣ ከጉንጨፎ /አገጨፎ ስር ያድርጉ።
- ከአንገት ድጋፍ ማሰሪያው በላይኛው ክፍል ላይ ያለውን ተጣባቂ የቤልከሮ ማሰሪያን ይፍቱ። የጀርባውን ክፍል ወደ ታች ይጠፉ። ማንኛውም አይነት መቅላት ወይም የቆዳ መቆጣት መኖሩን እና አለመኖሩን ለማወቅ የታካሚውን ጭንቅላት ጀርባ ይፈትሹ።
- የድጋፍ ማሰሪያ የጀርባውን ክፍል ይተኩ። በደንብ ያጥብቁት።



መቅላት ወይም የቆዳ መቆጣት መኖሩን እና አለመኖሩን የታካሚውን ጭንቅላት ጀርባ ይፈትሹ።

**የአንገት ድጋፍ ማሰሪያው በትክክል የተቀመጠ መሆኑን እንዴት አውቃለሁ?**

- በአንገት ማሰሪያው ስር/ ታችኛው ክፍል እና በላይኛው ደረት መካከል 1 ጣት ብቻ ማስገባት ከቻሉ፤
- አገጭዎን ወደ ድጋፍ ማሰሪያው ውስጥ ማስገባት፤ ጭንቅላትዎን ከጎን ወደ ጎን ማዞር ወይም አንገትዎን ወደ ላይ ወይም ወደ ታች ማጠፍ አይችሉም። ይህንን ማድረግ ከቻሉ ግን የአንገት ድጋፍ ማሰሪያው በትክክል አልጠበቀም።

## መከላከያ ንጣፎቹን እንደገና መጠቀም እችላለሁ?

መከላከያ ንጣፎቹን ካጠቡ በኋላ እንደገና መጠቀም ይችላሉ። ይህንን ለማድረግ፡-

- የቆሽሹ/የረጠቡ ንጣፎቹን በሳሙና እና በውሃ ይጠቡ።
- ሳሙናውን ሙሉ በሙሉ ያስወግዱ።
- የቀረውን ውሃ ይጭመቁ። ከዚያም በንጣፎቹ ላይ አንድ ፎጣ ጠቅልለው በተቻለ መጠን የቻሉትን ያህል ቀሪ ውሃ ለማስወገድ ይጭመቁ። ከዚያም ንጣፎቹን ለማድረቅ ዘርግተው ያስቀምጡ።

## ወደ ዶክተርዎ መቼ እንደሚደውሉ

የሚከተሉት ከተከሰቱ ሐኪምዎ ጋር ይደውሉ፡-

- ከአንገት በታች ማንኛውም ህመም ወይም የቆዳ መቆጣት ካለ
- አዲስ ወይም የከፋ ምቹት ማጣት ወይም ህመም
- አዲስ ወይም የከፋ ድካም
- አዲስ ወይም የከፋ የመደንዘዝ ስሜት

## ለማን እንደሚደውሉ

ለጥያቄዎች እና አስቸኳይ ላልሆኑ ስጋቶች፡-

- በስራ ቀናት ከ 8 a.m እስከ 4 p.m
  - ለአክሮታ እና የነርቭ ቀዶ ጥገና ክሊኒክ በ 206.744.9340 ይደውሉ። ከነርስ ጋር ለመነጋገር 2 ን ይጫኑ።
  - ወደ አጥንት ስብራት ህክምና ክሊኒክ በ 206.744.3462 ይደውሉ። ከነርስ ጋር ለመነጋገር 2 ን ይጫኑ።
- ስራ ሰዓታት ውጭ እና በበዓላት እና ቅዳሜና እሁድ፣ የማህበረሰብ እንክብካቤ መስመርን በ 206.744.2500 ይደውሉ።

### ጥያቄዎች?

ጥያቄዎችዎ ጠቃሚ ናቸው። ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ሐኪምዎ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይደውሉ።

የስራ ቀናት ከ8 a.m እስከ 4 p.m

- ወደ Harborview Orthopedic ክሊኒክ በ 206.744.3462 ይደውሉ። ቀረጻውን ሲሰሙ 2 ን ይጫኑ።
- ወደ Orthopedic ክሊኒክ በ 206.744.3462 ይደውሉ። ከነርስ ጋር ለመነጋገር 2 ን ይጫኑ።

ከስራ ሰዓታት በኋላ እና ቅዳሜና እሁድ እና በዓላት በ 206.520.5000 ይደውሉ።

በዚህ ጥራዝ ውስጥ የተጠቀሱት ሥዕሎች ጥቅም ላይ የዋሉት ከ Ossur Americas በተገኘ ፈቃድ መሰረት ነው።

## 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.

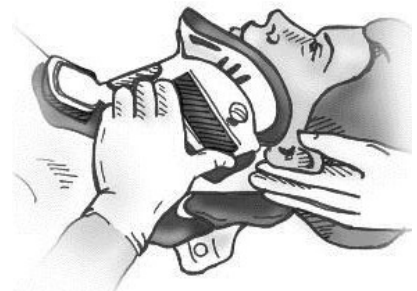


*Arrows should point up toward the patient's head.*



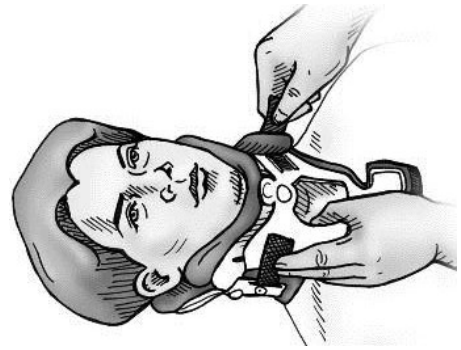
*Tuck the front piece under the patient's chin.*

- 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.*