



Ta på kragen med öppning bakåt. Placera hakan i urskålningen fram. Spänn fast kragen med kardborrbanden bak.

Kragen skall endast ligga an mot hals och nacke. Kragen traktionerar även om det är ett mellanrum baktill.

Sitt eller ligg i en bekväm och avslappnad ställning. Pumpa in luft i kragen med hjälp av handpumparna. Kragen höjs och börjar traktionera nacken.

För bästa effekt skall du vara lätt lutad bakåt och ha ett stöd bakom nacken, ex lutande bilstol eller ligga ned och ha ett stöd av en kudde.

Obs!

Max traktionskraft är nådd när luftkammarna i kragen börjar expanderar utåt från kragen. Du skall maximalt pumpa 15 ggr per handpump.

Med TracCollar kan du utföra traktionen med huvudet i lätt vinkel. Du kan fördela luften i kragen genom att pumpa olika mycket med handpumparna.

För en rak traktion pumpar du båda handpumparna samtidigt.

För att avbryta traktionen eller minska lyftet trycker du på ventilknapparna så att TracCollar töms på luft. Töm ut luften successivt för att undvika en för snabb återgång

TracCollar

Formen är gjord av ortopedingenjörer, anpassad efter kroppens anatomi och för maximal funktion vid traktion. TracCollars stomme är tillverkad av skumplast vilket gör att den är skön och ger en mjuk och successiv traktion. Tyghöljet är gjord i slitstark trikå som består av 97% bomull, 3% lycra.

Funktion

Genom att man pressar ihop handpumparna fylls kammare i kragen, med luft. TracCollar expanderar då i höjdled vilket resulterar i en traktion av nacken.

För varje pumpning höjs kragen en liten bit i taget vilket gör att man lätt kan anpassa kraften i traktionen. Man kan lätta på traktionen genom att släppa ur luft med hjälp av de steglösa ventilerna.

Terapeuter och sjukvården

Med TracCollar kan terapeuter erbjuda en effektivare och mer regelbunden behandling. TracCollar underlättar traktionsbehandlingen genom sitt enkla handhavande.

Förvaring och skötsel

Förvara TracCollar oåtkomlig för barn pga. löstlagbara delar.

Rengör kragen genom att torka av kragen med varmtvatten och rengöringsmedel. För bättre hygien och skydd rekommenderas ett skydd runt halsen, ex tubgasbinda. Tyget kan tas av för tvätt vid speciella behov. Ta då av tyget varsamt efter att ha lossat handpumparna från slangen. Använd förvaringspåsen som tvättpåse.

Då skumplasten är formgjuten skall man inte öppna TracCollar mer än så mycket att den går att sätt på runt halsen. När luftkammarna börjar expandera ut från kragen skall pumpningen upphöra.

Följer man inte dessa anvisningar riskerar man att kragen skadas.

Garanti

TracCollar har ett års garanti vid fabriksfel. Garantin gäller inte om anvisningarna inte följs eller om det uppstår skada genom ovarsam hantering.

De flesta delar på kragen är utbytbara och kan beställas hos OMPU.

TracCollar är en nackkrage för patienter med nackbesvär/smärta med eller utan utstrålning i axlar/armar samt "stickningar" och domningar i fingrar.

Med TracCollar kan man behandla sig själv regelbundet och vid behov. Terapeuter (ex sjukgymnaster) använder TracCollar som ett hjälpmedel och komplement i sitt arbete. TracCollar erbjuder en mer regelbunden och effektiv traktionsbehandling, samt en möjlighet till en lättare och smärtfri vardag

Traktion av nacken

Traktion av nacken är, via fallstudier, en vedertagen behandlingsmetod.

Traktion innebär att man drar lätt i nackkotpelarens längdriktning. Nacken avlastas vilket ger smärtlindring, avlastning och i bästa fall påskyndad läkning av olika besvär

Rekommenderad behandlingsmängd

Traktionera nacken i ca 30-60 sek beroende på behov. Släpp därefter ur luften och avvakta ca 1 minut. Upprepa traktionen tre gånger.

Utför behandlingen ca tre gånger per dag under de perioder då besvären är som störst.

För ökad behandlingsmängd bör du konsultera med din terapeut eller läkare.

Om smärtan ökar skall du konsultera med din terapeut innan fortsatt behandling.

Det är **viktigt** att du kontrollerar med din terapeut eller läkare om traktion är en möjlig behandling för dina besvär, innan du använder TracCollar.

Indikationer för behandling med TracCollar

- Diskbräck eller annan diskpåverkan.
- Nackskada vid whiplash.
- Degenerativa förändringar.
- Nacksmärta vid olika reumatiska sjukdomar.
- Nacksmärta med utstrålning i axlar, armar och fingrar

Kompletterande behandling.

TracCollar ersätter inte traditionell sjukgymnastik/träning. TracCollar är ett komplement till denna.

TracCollar är i första hand en behandlande nackkrage, inte en stödkrage. Dock har TracCollar en mycket bra stabiliserande effekt vid lätt uppumpad krage.

Du kan träna i kragen genom att använda den som ett lätt motstånd när den är lätt uppumpad,