

## Tukikauluksen käyttö

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

### Tukikauluksen tehtävänä on

- ( ) tukea kaularankaa estäen kaularangan haitalliset ja / tai kivuliaat liikkeet
- ( ) helpottaa kipuoireita
- ( ) rentouttaa niska- ja hartiaseutua

### Tukikaulusta käytetään

- ( ) koko ajan (myös suihkussa ja makuulla)
- ( ) koko ajan (peseytymisen ajaksi voi riisua)
- ( ) pystyasennossa (makuulla voi riisua)
- ( ) tarvittaessa.

Tukikaulusta käytetään lääkärin määräyksen mukaisesti \_\_\_\_\_.

Käytön jatkamisesta / lopettamisesta päätetään aina lääkärikontrollin yhteydessä.

### Tukikaulus puetaan ylle / vaihdetaan

- ( ) makuulla
- ( ) pystyasennossa peilin edessä.

Tukikaulusta kiristetään niin paljon, että se tuntuu tukevalta.

### Tukikaulus huolletaan

- ( ) vedellä ja saippualla pesten
- ( ) kostealla pyyhkien
- ( ) pesukoneessa pesten (30 astetta, ei linkousta).

Kauluksen päälle voi pujottaa putkiharsoa (saatavana apteekista) tai erillisiä muotoiltuja vaihtosuojia. Vaihtosuojat eivät ole kertakäyttöisiä, ne tulee pestä käsin tai pesukoneessa.

Jos kauluksen käytössä ilmenee ongelmia, ota tarvittaessa yhteyttä toimintaterapeuttiisi.