

## TRDA VRATNA OPORNICA

### Spoštovani!

Zdravnik, vam je predpisal **trdo vratno opornico** (trdo vratno ortozo), katero morate nositi ves čas in je namenjena opori vratnih vretenc (zaradi poškodbe), ki ne potrebujejo operativnega posega.

Trdo vratno ortozo je običajno potrebno nositi nekaj tednov po poškodbi – natančna navodila vam bo podal zdravnik.

### NAMESTITEV TRDE VRATNE OPORNICE

Opornico si namestite v ležečem položaju, tako, da si na sprednji del vratu namestite sprednji del opornice, se obrnete na bok, kateri vam najbolj ustreza, potegnete velkro trak, se obrnete na hrbet in si namestite še zadnji del opornice, ter jo na hrbtu spnete z velkro trakom.

### OSEBNA HIGIENA

Vratno opornico morate nositi tudi med tuširanjem ali med obiskom frizerja, saj vam le ta pomaga pri opori vratu.

### OPOZORILO

Če se pod ovratnico potite ali imate nadraženo kožo, med ovratnico in kožo namestite bombažno tkanino.



## MEHKA VRATNA OPORNICA

### Spoštovani!

Zdravnik, vam je predpisal **mehko vratno opornico**, ki je namenjena lažšanju težav pri poškodbah mehkih tkiv vratu.

Izdelana je iz mehke pene in bombažne prevleke in se na zatilju zapenja z velkro trakom.

Opornico je potrebno nositi ves čas, tudi med spanjem, oziroma kot, vam je naročil zdravnik.

### OSEBNA HIGIENA IN SPANJE

Če se pod opornico močno potite, si kožo posujte z otroškim pudrom, za spanje pa si pod opornico podložite zvito brisačo.

### VZDRŽEVANJE IZDELKA

Mehko vratno ortozo ali bombažno prevleko lahko operete z vodo pri temperaturi 30°C brez ožemanja.



**V AMBULANTO SE VRNITE če pod  
opornico opazite ali občutite:**

- nefunkcionalnost ali poškodbo opornice (premaknjena, popuščena, razrahljana)
- povečano bolečino,
- boleč pritisk pod opornico,
- hladne, modrikaste prste,
- mravljinčenje.



**NAVODILA ZA  
IMOBILIZACIJO S TRDO  
ali  
MEHKO VRATNO  
OPORNICO**

V primeru težav ali nejasnosti  
smo vam na voljo vsak dan

**URGENCA**  
Triažna ambulanta  
Tel.: 05/330 - 11 - 27

Želimo vam uspešno okrevanje!

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici  
**tel: 05 330 11 – 27**  
Urgenca triažna ambulanta  
Vsak dan 24 ur