Whiplash

Chirurgie

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Behalve door aanrijdingen van achteren kan een whiplash ontstaan door:
- Een aanrijding alleen van voren of opzij, en kettingbotsingen.
- Sportongelukken (een val tijdens het skiën).
- Huis–tuin–en–keuken–ongelukken (van de trap vallen).

Bij een whiplash heeft het hoofd dus altijd een heftige beweging gemaakt ten opzichte van de rest van het lichaam.

Om nauwkeuriger aan te geven welke beweging het hoofd heeft gemaakt, noemen sommige artsen de whiplash ook wel acceleratieletsel (hoofd voorover geslagen) of deceleratieletsel (hoofd achterover geslagen).
Ook de term Cervicaal Acceleratie Letsel (CAL; versnellingsletsel in nek–ruggewervelgebied) wordt gebruikt.

Wat zijn de klachten

Bij de meeste mensen met een whiplash ontstaan binnen 24 uur na het ongeval klachten als:
- Pijn in de nek en/of schouders.
- Hoofdpijn.
- Tintelingen in armen en/of handen.
- Duizeligheid.
- Misselijkheid / braken.

Welke klachten iemand precies heeft en in welke mate, verschilt van persoon tot persoon.
Bij sommige mensen treden een paar dagen of weken na het ongeluk ook andere klachten op. Naast nek– en hoofdpijn hebben zij bijvoorbeeld last van vermoeidheid, concentratievermindering en misselijkheid.
Bij het merendeel van de mensen met een whiplashletsel verdwijnen deze klachten echter vanzelf.
Bij een kleine groep mensen is dat niet het geval. Zij zijn vele maanden na het ongeval nog niet van hun klachten af. Deze groep kan naast bovengenoemde klachten last krijgen van slapeloosheid en overgevoeligheid voor licht en geluid.

Slaapproblemen

Slaapproblemen als slapeloosheid komen vrij vaak voor in combinatie met whiplashletsel. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- Het ongeluk moet nog verwerkt worden.
- Door het letsel en de pijn moet een andere slaaphouding worden aangenomen.

Gebrek aan slaap kan aanleiding geven tot andere klachten (onder andere hoofdpijn, vermoeidheid, concentratievermindering, onzekerheid, en irritatie).
Het oplossen van slaapproblemen is daarom belangrijk.

Hoe kunnen slaapproblemen worden opgelost?

Slaapproblemen kunt u het best bestrijden door zowel actief te zijn als te ontspannen. Dit klinkt misschien tegenstrijdig, maar is het niet. Door actief te zijn – natuurlijk zonder de nek te veel te belasten – krijgt het lichaam vanzelf behoefte aan rust (denk aan wandelen of fietsen). Bovendien leidt het de gedachten af van pijn of problemen, waardoor u zich ontspant.
Om te ontspannen, kunt u ook ontspanningsoefeningen doen (bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen).
Uw arts kan u hierover meer vertellen.

Het gebruik van slaapmiddelen is in het algemeen niet nodig. Voor een goed resultaat is het aanpakken van slaapproblemen zoals hierboven beschreven meestal de beste oplossing.

Hoe kan een whiplash worden behandeld

Een whiplash wordt op verschillende manieren behandeld. Welke behandeling de arts voorschrijft, is afhankelijk van de ernst van het letsel, de klachten die u heeft en uw medische verleden (bijvoorbeeld eerder letsel in hoofd–halsgebied). Het voert te ver om in deze folder alle vormen van behandeling te bespreken. Maar u kunt ook zelf wat aan uw klachten doen.

Direct na het ongeval

Wanneer u kort na het ongeval bij de (huis)arts komt, zal deze u mogelijk doorverwijzen om röntgenfoto's te laten maken. Dit gebeurt om ander letsel uit te sluiten. Ook kan deze u voor verdere behandeling verwijzen naar een specialist of fysiotherapeut.

De eerste tien uur na het ongeval is strikte bedrust aan te raden.
Daarna kunt u voorzichtig opstaan. De nek mag echter niet te veel worden belast.

De eerste 48 uur na het ongeval

In de eerste 48 uur na het ongeval is het goed om de nek met ijs te behandelen. Doe het ijs hiervoor in een plastic zak. Wikkel dit ijspak in een handdoek en houd het elk uur tien tot twintig minuten tegen de nek aan. Vermijd de eerste 48 uur warmte op de nek!

Meer dan 48 uur na het ongeval

Na 48 uur kunt u de behandeling met ijs afwisselen met een in warm water uitgewrongen handdoek. Een paar keer per dag houdt u òf het ijspak òf de warme doek tien tot twintig minuten tegen de nek aan. Het nemen van een warme douche werkt ook pijnstillend.

Zorg ervoor dat als u zit of staat u de schouders naar achter heeft en uw buik aanspant. Als u zit, zorg er dan voor dat uw onderrug de leuning van de stoel of bank aanraakt.

Halskraag

Veel mensen met whiplashletsel krijgen een halskraag en/of fysiotherapie voorgeschreven. De halskraag is bedoeld om de nek tijdelijk te ontlasten. Over het gebruik van de halskraag kan uw arts of fysiotherapeut u het beste adviseren. Het dragen van een halskraag mag niet langer dan zes weken duren. Dit omdat het min of meer onbeweeglijk houden van de halsgewrichten kan leiden tot een blijvende bewegingsbeperking.

Fysiotherapie

Fysiotherapie is de eerste week na het ongeval af te raden. Wordt de fysiotherapeut de eerste week wel ingeschakeld, dan zal deze zich meestal beperken tot het geven van houdingsadviezen en ontspannende oefeningen. Na een week kan worden begonnen met oefentherapie. Daarbij wordt gewerkt aan de juiste lichaamshouding en –bewegingen.

Wanneer u ligt kan het prettig zijn uw nek extra te ondersteunen. Als u geen halskraag heeft, kunt u een opgerolde handdoek onder uw nek leggen. Leg de handdoek zo neer dat hij de ruimte opvult tussen uw nek en uw matras of kussen. Hierdoor krijgt uw nek de nodige rust. U kunt ook gebruik maken van een speciaal kussen. Deze is verkrijgbaar bij de apotheek.

De meeste mensen met een whiplashletsel herstellen vlot en volledig. Voor een goed herstel is vooral rust van belang. Neem de tijd om te herstellen. U hoeft niet stil te zitten, maar let erop dat u uw nek niet te veel belast.

Tot slot

Voor meer informatie over het whiplash–letsel kunt u terecht bij de

Nederlandse Stichting Whiplash Patiënten (NSWP)
Postbus 1443
3600 BK te Maarssen
T 0346 55 11 66

Deze folder werd samengesteld door Y. Verdonk, M. van Noort, M. de Jong en M. Pequin in het kader van een afstudeerproject Nederlands–Communicatie. De folder is geautoriseerd door de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde.

Polikliniek Chirurgie
T 010 297 52 20

www.ikazia.nl

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Whiplash
800379-NL / 2012-08