

Schleudertrauma ohne Trauma

Was ist ein „Schleudertrauma“?

Das Schleudertrauma ist eine Verletzung durch einen Beschleunigungs-Abbremsmechanismus mit einem Energietransfer zum Nacken und ist meist eine Folge eines Auffahrunfalls oder anderer Verkehrskollisionen, kann aber auch durch andere Unfälle entstehen. Durch die einwirkenden Kräfte können sowohl knöcherne Strukturen, wie auch Weichteile verletzt werden.

Das sollten Sie wissen:

- Die Prognose ist grundsätzlich gut – bleibende Schäden sind sehr selten.
- Normalerweise findet man keine Schädigungen von Knochen, Bandscheiben oder Nerven.
- Einige Leute bekommen die Schmerzen ein bis zwei Tage nach dem Unfall. Dies ist ein guter Verlauf und zeigt, dass keine ernsthafte Verletzung des Nackens besteht.
- Kopfschmerzen nach dem Trauma sind nicht ungewöhnlich und beruhen meistens auf Verspannungen der Nackenmuskulatur. Auch Schwindel, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Schluckbeschwerden und Schmerzen im Kiefergelenk können auftreten. Diese Symptome sagen nichts aus über den Schweregrad der Verletzung und vermindern die Prognose für eine gute Heilung nicht.
- Zu viel Ruhe kann die Heilung verzögern. In den ersten drei Wochen sollte allerdings nicht in den Schmerz hinein bewegt werden.
- Je schneller Sie den Nacken wieder bewegen und die normalen Alltagsaktivitäten aufnehmen, desto schneller werden Sie sich wieder besser fühlen.
- Es kann sein, dass Sie zu Beginn noch nicht alle gewohnten Belastungen vertragen. Die Belastbarkeit muss dann systematisch wieder aufgebaut werden.

Wie ist das mit dem Kragen?

Das Tragen eines Kragens wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert!
Unsere Meinung ist einfach: Der richtige Kragen zum richtigen Zeitpunkt für nicht zu lange Zeit kann helfen, unsere Ziele zu erreichen. Wir sind nicht der Meinung, dass alle einen Kragen benötigen, glauben aber, damit ein wichtiges Hilfsmittel zur Entlastung der Halswirbelsäule zur Verfügung zu haben.

Das ist uns wichtig:

- Fördern der Eigenverantwortung
- Entlastung verletzter Strukturen (Kragen, Entlastungsstellungen, u.a.)
- Individuelle Begleitung der Wundheilung entsprechend der Verletzungen
- Frühe aktive schmerzfreie Mobilisation
- Arbeitsausfall vermeiden
- Dekonditionierung vermeiden
- Wiedererlangung voller Belastbarkeit